

毎日簡単体操 ～毎日簡単体操～講師がいなくても出来る体操～

今回は講師がいなくても簡単にできる体操を紹介します。この体操は日常生活活動を円滑にして筋力維持の効果があります。

① 腕を前に上げる運動



② 腕を横に上げる運動



③ 椅子からの立ち上がりの運動



④ 膝を伸ばす運動



⑤ 脚の後ろ上げ運動



⑥ 脚の横上げ運動



(①②④⑤⑥の運動は、4秒で持ち上げ4秒でおろす。③の運動は、8秒かけて立ち上がり、8秒で座る。6種類の運動を各10回実施)

趙 理学療法士

地域の皆様と共に

老人保健施設サンタマリアは、鴻の巣1丁目町内会の一会員として、住民の皆様の健康な暮らしに何かお役に立てることができたらと思い、町内会及びこのすマスターズの皆様と地域交流活動を行っております。活動内容としては、年間を通して計画を立て、地域講演会、健康体操、認知症カフェなどを実施しております。町内会回覧板やポスター掲示、必要に応じて案内葉書送付などでお知らせいたしておりますので、ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

野田 支援相談員



利用者様作品紹介

毎月テーマを決めて指先のリハビリを兼ねて貼り絵を楽しんで頂いております。皆様の作品は1階 大食堂前の壁面を華やかにしてくれています。是非、ご覧下さい。



平成31年度上半期サンタマリアカレンダー (4月～)

4月 1日(月) 新入職員研修開始(～10日(水))

4月 24日(水) 復活祭御ミサ

7月 27日(土) サンタフェスタ

8月 7日(水) 聖母マリア被昇天祭

9月 14日(土) 長寿を祝う会

10月 23日(水) サンタマリア大運動会

社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所：名古屋市天白区鴻の巣1-1101

Email：info@santamaria.or.jp

電話：052 (803) 3611

ホームページ：http://www.santamaria.or.jp

FAX：052 (803) 7435



スマートフォンはこちらから

次回発行予定 2019年10月



社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

老人保健施設 サンタマリアニュース

第29号

発行日：2019年4月1日

発行責任者：永井 敏也

発行者：広報委員会

シスターのことば

「お言葉ですから」

イエスがゲネザレト湖畔に立っておられると、神の言葉を聞こうとして群衆がその周りに押し寄せて来た。イエスは二艘の船があるのを御覧になった。漁師たちは、船から上がって網を洗っていた。そこでイエスは、そのうちの一艘であるシモンの持ち船に乗り、岸から少し漕ぎだすようにお頼みになった。そして、腰を下して船から群衆に話し始められた。話し終わった時、シモンに、「沖に漕ぎ出して網を降ろし、漁をなさい」と言われた。シモンは、「先生、わたしたちは、夜通し苦労しましたが、何も取れませんでした。しかし、お言葉ですから、網を降ろしてみましよう」と答えた。そして、漁師たちがそのとおりにすると、おびただしい魚がかり、網が破れそうになった。これを見たシモン・ペトロは、イエスの足もとにひれ伏して「主よ、わたしから離れてください。わたしは罪深い者なのです」と言った。(ルカ5. 1～8)



すると、イエスはシモンに言われた。「恐れることはない。今から後、あなたは人間をとる漁師になる。」そこで、彼らは、船を陸に引き上げ、すべてを捨ててイエスに従った。

聖書の中に登場する人物は、歴史の中で、生活の中で起きる出来事を通して、神様の愛と恵みの充満を体験しています。と同時に、自分自身はへりくだって罪びとであることを告白しています。

主イエスによって、異邦人の使徒とされたパウロは、ダマスコに近づいたとき、突然、天からの光が彼の周りを照らした。今まで一途に信じてきたこと、主イエスを迫害していたことが、主イエスに出会い、過ちであったことを、主イエスの愛と恵みによって感謝と賛美へと成長してきました。

パウロの賛歌です。「わたしたちの主イエス・キリストの父である神はほめたたえられますように。」

(エフェゾの信徒への手紙1.3)

父なる神様は、私たち一人ひとりを愛と恵みの充満で包んでおられます。感謝いたします。

カトリック社会事業室 Sr.高橋順子

— 利用者様の作品 —



理事長あいさつ

我が人生に悔いはなし

「愛と奉仕」が私たち社会福祉法人の理念ですが、その中で病院では、「基本方針」の中に「いのちの始まりと終わりを大切にします」と宣言しています。先日、「命の始まりとはいつだろう?」「終わりとはいつだろう?」と思うことがありました。「ようし、生まれるぞ!」と決して生まれた人はなく、元気なのに、「ようし、死ぬぞ!」と決断して終わる人もいません。人は愛によって神様に、造られ、託された人生をそれぞれ責任をもって生きています。その間に、多くの人に世話になり、世話をし、お互いに人生を大切に生きています。



私はカトリック司祭として、結婚する人の相談に乗り、子どもを授かった喜びを分かち合い、養育の喜びと苦勞を励まし、それぞれの人生の意味を一緒に考え、臨終の場に立ち会ったときには、励まし、共に祈り「神父さん有難う」ということばを残して神様のもとに行かれた人と思うとき、どんな生き方をしようとも、最後の場面で感謝し、満足していることがどんなに大切か感じます。

30年位前になりますが、石原裕次郎の「我が人生に悔いはなし」という歌がありましたが、まさに「我が人生に悔いはなし」と言えるのは、人生の始まりがどうであれ、「いろいろあったけれども、一生懸命生きてきたなあ、と振り返れること」ではないでしょうか。神さまは与えてくださった人生に無意味なことはないと思うことが、「悔いはない人生」といえるのではないのでしょうか。充実した時を過ごしましょう。

社会福祉法人聖霊会 理事長 森山神父

老人保健施設サンタマリアの今年

今回の介護保険制度の改正により介護老人保健施設の役割が在宅復帰と在宅支援をする施設であると明確に位置付けられました。それと同時に政府が唱える地域生活ケアの中核としての施設となり地域に出て行き、地域に貢献しなければならないとされました。

サンタマリアでも、地域のコミュニケーションセンターとしてリハビリ講習会を開いたり、認知症の講話をしたり、また、認知症カフェを開設したりしています。また、今回の改正では介護保険3施設が特別養護老人ホーム



(特養)介護老人保健施設(老健)と今までは介護療養病床であったものが介護治療院へ転換しなければならなくなり新しくこの3施設が介護施設となり、その他の施設は在宅扱いとなっています。また、老健の分類としても、今までは在宅強化型、加算型、通常型、の3分類であったものが、在宅復帰超強化型、強化型、加算型、基本型、その他の5分類となり現在サンタマリアは加算型ですが、今後、強化型、超強化型を目指していく必要があります。そのためにはリハビリスタッフの充実が不可欠です。今、介護の現状では人材が、国全体でも不足し2025年までに55万人の介護人材を確保する必要があると言われていています。サンタマリアでも今まで外国人材の活用等努力していますが中々思うようにはいかず苦勞をしています。しかし、人材確保は喫緊の課題のため何とかしなければならぬと思っています。今年も例年と同様苦勞がたえない年になると思われませんが何とか職員や皆様と協力して乗り切りたいと思っています。

施設長 永井敏也

運動会 平成30年10月24日(水)	外出レク スシロー① 平成30年11月14日(水)	外出レク スシロー② 平成30年11月14日(水)
サンタカフェ ころのす タオル体操 平成30年11月14日(水)	ボランティア感謝式 平成30年12月10日(月)	クリスマス会 平成30年12月12日(水)
クリスマスコンサート 平成30年12月12日(水)	クリスマスミサ 平成30年12月19日(水)	パステルアート 平成30年12月26日(水)
餅つき 平成30年12月26日(水)	施設祝福式 平成31年1月9日(水)	サンタカフェ ころのす 認知症サポーター養成講座 平成31年1月16日(水)

今年はサンタカフェころのすに
東山教会聖歌隊、
フルート演奏慰問の方々をお招きし、
共同で開催されました。