

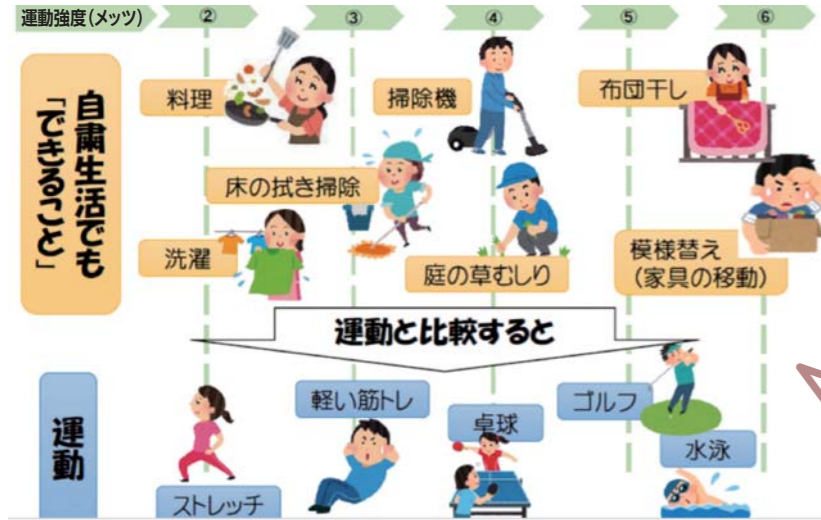
## 生活不活発病を予防しよう

コロナウイルスに負けない!

生活不活発病=動かない状態が続くことで、心身機能が低下して動けなくなることやうつ状態になること  
予防するためには…

家事/用事=運動と考える

「家庭の中での役割」を果たすことで、生活が活発になり同時に満足感を持てるようになります



他、座わりっぱなしにならない、1日3食きちんと食べる、生活リズムを崩さないことに気を付けよう  
厚生労働省は 毎日合計40分の活動を奨めています。※高齢者(65歳以上)の生活機能低下リスク低減基準

十分な体力を有する高齢者は、運動強度3METs以上の身体活動を行うことが望ましいです。  
左の表を参考に、家事・用事を行うようにしてください。  
日本作業療法士協会より

## リメイクの達人

いつもご協力ありがとうございます

日頃、皆様の健康管理や感染防止に尽力している太田裕子看護師が利用者様の身体能力や状況に応じ、休日に時間を見つけて楽しみながら衣類のリメイクをしてくれています。着脱しやすく着心地も良くなって皆様に大好評!

また、季節折々の切り絵や折紙を駆使した壁飾りで年季の入った施設内の壁を華やかに彩っています。こちらも切れ良い技あり作品です。只今コロナウイルス感染防止のため実際にご家族の方に見ていただく事ができず残念ですが一部をご紹介します。

太田Ns! これからもよろしくお願ひします!!



太田看護師作成のタペストリーと前開き&肩開きにリメイクしたTシャツ

## 新入職員紹介

新入職員の方に聞いてみました!!

♥好きな〇〇  
◆苦手な××

相馬津由美 Ns



♥ 韓流ドラマ  
◆ ホラー

味岡ひとみケア



♥ キンプリ平野君  
◆ 虫

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 2021年4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32号

発行日: 2020年10月1日

発行責任者: 黄 卓

発行者: 広報委員会

## シスターのことば

「・・・わたしの天の父の御心を行う人が・・・」

『イエスが群衆に話しておられるとき、その母と兄弟たちが話したいことがあって外に立っていた。そこで、ある人がイエスに、「御覧なさい。母上とご兄弟たちが、お話ししたいことがあって外に立っておられます」と言った。しかし、イエスはその人にお答えになった。「私の母とはだれか。」そして、弟子たちの方を差して言われた。「見なさい。ここにわたしの母、わたしの兄弟がいる。だれでも、わたしの天の父の御心を行う人が、わたしの兄弟、姉妹、また母である。」(マタイ12.46~50)



聖母子像

神を「父」と呼んだのはイエスが初めてではなく「天にいます父」という表現はそのころのイスラエルの民間でも用いられたといわれる。この天の父こそ、野のゆり、空の鳥に至るまでありとあらゆるものの命の源であることを、あらためてはっきり人々に教えたのはイエスであった。イエスが口にする「天の父」という名称は、父母がわが子に示すほとんど無条件ともいえる慈愛、自分を与え尽くしてかえりみない愚かなまでの愛に通じることばである。

わたしたちを父である神に導くために、イエスは神の国の福音を告げ回心を説いた。わたしたちはみな唯一の天の父を親としていただいてこの世に生を受けた子であり、兄弟である。

イエスは何よりも先に、父の無限の慈悲にならぬ、慈悲深い人となって父の子であることをあかすようにと教えた。父なる神はイエスを聖書の中で以下の場面を通じて紹介されています。

民衆が皆洗礼を受け、イエスも洗礼を受けて祈っておられると、天が開け、聖霊が鳩のように目に見える姿でイエスの上に降って来た。すると、「あなたはわたしの愛する子、わたしの心に適う者。」という声が天から聞こえた。(ルカ3.21~22) また、別の箇所では、イエスは3人の弟子を連れて高い山に登られた。その時の出来事である。ペトロがイエスに話しているうちに、光輝く雲の中が彼らを覆った。すると、「これは私の愛する子、わたしの心に適う者。これに聞け」という声が雲の中から聞こえた。(マタイ17.1.5) イエスを父なる神の心に適う者として私たちに紹介してくださり、これに聞けと示してくださいませ。

父である神は世を救うためにひとり子イエスを与えるほど、わたしたちを愛された。イエスの母マリア様も天の父の御心を行った人として紹介されています。天使が彼女のところに来て言った。

「おめでとう、恵まれた方。主があなたと共におられる。」(ルカ1.28)

聖母マリア様、天の父の御心を行うことができるようにわたしたちのためにお祈りください。

「カトリック入門」参照 カトリック社会事業室 Sr.高橋順子

## これからのサンタマリア

日頃はコロナ禍での入所や面会制限そして行事等の中止で利用者様、ご家族様また他事業所の皆様にはご心配とご迷惑をお掛けしております。当施設も全国の感染状況や厚生労働省の動向に合わせて対応に努めており出来る限りの感染予防対策を行っております。皆様のご理解とご協力に大変感謝致しております。

そんな中での上半期、具体的な活動報告としては、いわゆる「三密」を避けた形での御ミサや誕生日会、その他のレクリエーションを通じて利用者様への生活の質の向上に努めたこと、また施設内での職員勉強会、防災訓練、町内会の方々との交流会、事務長就任の挨拶も兼ねた近隣病院や居宅事業所へも挨拶回りなど行って参りました。今回の広報誌の写真やサンタマリアホームページでも施設内の様子を少しでも見て安心して頂けるよう随時更新しております。そちらもご覧頂ければ幸いです。

下半期も国から求められる老健としての機能をしっかり果たせるよう、皆様に愛されるサンタマリアを目指して参ります。

また、日々の活動状況や面会の制限・緩和のお知らせ等、随時HPを更新していますので是非、ご覧下さい。

事務長 北村大介



サンタマリアホームページのQRコードです。

## 永年勤続表彰



**北村事務長**  
たくさんのお花を頂き、ステキな香りに囲まれてお花畑にいる気分です。有難うございました！

**野田課長**  
周りに助けて頂きながらあっという間の20年でした。これからも微力ながらがんばります！

**杉野介護士長**  
奨学金生として入職して10年が経ち、本年度介護士長の辞令を受けました。まだまだ若輩ですが役職を全うできるよう努力して参ります。

## — 利用者様の作品 —



### リハビリ風景

令和2年4月23日



### フロアストレッチ

令和2年5月14日



### クッキングレクホットケーキ

令和2年6月3日



### 風船バレー

令和2年6月15日



### 歩行訓練

令和2年6月29日



### 防災訓練

令和2年7月16日



### フロアレク輪投げ

令和2年7月20日



### 紙芝居

令和2年8月5日



### ふたりで理美容

令和2年8月13日



### ご長寿表彰

令和2年9月16日(水)



## 令和2年度下半期サンタマリアカレンダー (10月～)

11月 9日(月) こうのすマスターズ講演会  
11月 9日(月) 定期職員研修会(第1回目)  
11月 16日(月) 定期職員研修会(第2回目)  
12月 16日(水) クリスマスマサ  
12月 23日(水) 餅つき大会

R3年  
1月 6日(水) 施設設備祝福式・ごミサ  
2月 3日(水) 節分行事(豆まき)  
3月 8日(月) こうのすマスターズ講演会

※都合により変更する場合があります。