

健康寿命を延ばそう スクワットって難しい！

スクワットは下半身全体を強化し、体幹の安定性を向上させる効果がある運動です。ですが、正しいフォームを維持することが重要で、膝がつま先を超えないようにし、背中をまっすぐに保つことが求められます。正しいフォームが難しすぎるスクワット。方法をアレンジして筋力UPしませんか？



※まずは手すりなどに掴まり、安全確保して行ってください

- 足を前後に開いて腰を真下におろすようにゆっくりしゃがむ⇒しっかり伸びる
- 10-15回を1セットにして前後の足を入れ替え何セットか行います。(疲労感に応じてご自身にあったセット数にしてください。やりすぎると翌日筋肉痛になります。)
- あごを引き体を起こして、前の足はつま先より前に膝が出ないように気を付けると◎

太ももの前側の筋肉である大腿四頭筋は、下肢の力強さと持久力を支える基盤になります。毎日の習慣に取り入れることができると、健康で自立した自分らしい生活を送る期間が伸びるのではないかと思います！

防災訓練
10月23日



華道教室
12月9日



華道教室
2月3日



節分
2月3日



桜のタペストリー作り
3月10日



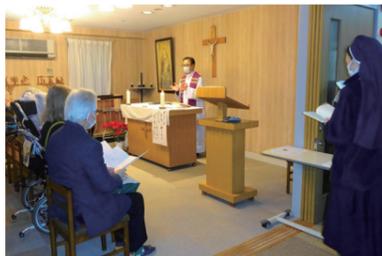
習字
3月10日



雛飾りと一緒に
3月10日



ミサ
3月12日



ご長寿表彰
10月2日



社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所：〒468-0003 名古屋市天白区鴻の巣1-1101
電話：052 (803) 3611
FAX：052 (803) 7435

Email：info@santamaria.or.jp
ホームページ：http://www.santamaria.or.jp



◀スマートフォンは
こちらから

次回発行予定 2025年10月



社会福祉法人 聖霊会

老人保健施設 サンタマリアニュース

第41号

発行日：2025年4月1日
発行責任者：藤本正夫
発行者：広報委員会

シスターのことば

「私たちは、生きているのではなく生かされている」

ローマ教皇フランシスコは著書^{かいちよく}回勅「ラウダート・シ」の中で“すべての被造物はつながっている。人間も水も、動物もすべては被造物とつながっており、もう一度この世界を見つめなおし地上の被造物間にあるデリケートなバランスを尊重しましょう”と、環境的^{かいしん}回心を呼びかけておられます。

これは、この被造物間にあるバランスを崩しつつあるのは、われわれ人間の自我（エゴ）ではないか、われわれ人間が万能で何でもできるという思いを捨て、我々人間も被造物のひとつであり造られたものであるという限界を見つめ直し、能力を超えたものに対する畏怖の念を持つことの回復が必要であるという教皇フランシスコの考えです。

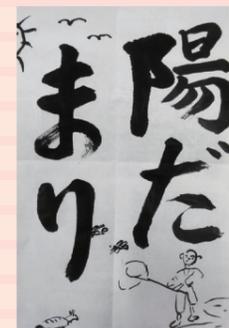
事例をあげれば、教皇フランシスコは国連の「世界水の日・3月22日」を記念するとともに、水の大切さをアピールし、水の市場化にも反対しています。その理由は政治絡みの理由ではなく、先に述べた“水はわたしたちにつながる被造物”だからなのです。

さらに言えば「被造物を独占しお金に換算するとは、なんということだ！」ということではないでしょうか。

現代のわたしたちは「（神から）与えられているもの」と「人がつくったもの」を正しく理解し分別しなければいけないと思います。わたしたちを支えてくださる神の慈愛^{じあい}にあふれた自然を通して「いかに良く生きるか」ではなく「いかに生かされているか」に視点を向けて神と共に歩んでいきたいと思っています。
※聖書では「被造物」とは神様によって作られたものという意味です。

カトリック社会事業室 Sr.速水智恵美

利用者様の
作品



通所リハビリテーションの定員を増やしました

ご自宅から通いながら専門的なリハビリを受けることで、身体機能の維持や回復を目指し、通所リハビリテーションも運営しています。現在、平日の登録はほぼ定員数まで達しているため、令和7年3月1日付で定員を23人から25人に増やしました。更に、土曜日は人数制限を撤廃し平日同様入浴を実施いたしますので、ご希望の方がいらっしゃいましたら是非、ご紹介・ご相談賜りますようお願いいたします。

部門紹介（支援相談員部門）

支援相談員課長 野田藤子

長かったコロナ禍ですが、まだ完全終息とは行かないまでも、漸く落ち着きを見せ始め、少しずつコロナ前の生活が戻ってきました。条件付きながら、ご家族の面会が各居室で再開され、フロアのあちこちで笑顔が見られるのも嬉しい風景です。

面会については待ち望むお声を沢山いただきました。そんなご家族様からのご要望を伺い、窓口として対応させていただくのが、支援相談員部門の役割のひとつです。現在常勤職員3名と、非常勤職員2名の5人体制で業務を執り行っています。

介護をされているご家族からの利用相談、担当ケアマネジャーとの連携、入院中の方を病院で面談させていただく入所前面談、ディケアやショートステイの利用調整、入所中の利用者様のご相談対応などが主な業務内容です。サンタマリアの第一印象にもなり得る窓口の役目ですので、相談に来ていただいた方にできるだけ寄り添い、安心感を持っていただけるよう支援相談員全員が努めております。

また、老人保健施設は在宅復帰を目指す施設ですので、ご入所後の早い時期から、ご自宅に戻る為にはどうしたら良いかということをご相談して参ります。家に戻りたいが、戻るのも無理ではないかと諦めていた方を、リハビリを始め各専門職とのチーム介護により身体状況を整え、ケアマネジャーと在宅サービスを整え、無事にご自宅での生活を再開させるお手伝いが出来た時は、とても嬉しくやりがいを感じます。利用者様個々で、家族背景や身体状況が異なりますので、それぞれの方に合わせて、より良い道筋をご提案できるよう、今後も部門一同研鑽をして参りたいと思います。



ボランティアさんを募集しています

令和2年度より「絶対感染させない」との考えで施設運営を行ってきましたが、加えて「入所者様に楽しんでいただく」もモットーに考えております。

具体的には、外へのお散歩、レクリエーションの充実及び書道をはじめとした教室の開催などを取り入れます。ただし、職員だけでは限界がありますので、ボランティア活動もお願いしたいと思っております。

現在サンタマリアでは、利用者様のお話相手、紙芝居や手品、ハンドマッサージなど、多岐にわたりたくさんの方々のお力を貸していただいております。皆様のご活躍が入所者様の生活に彩りを添え、笑顔が生まれています。ご興味のある方は、是非お電話ください。

TEL 052-803-3611 担当 野田

受水槽を更新いたしました

令和7年2月28日、設置後34年を経過し老朽化著しい受水槽(市水・井水用)を中庭に更新いたしました。これにより大型災害時不可欠な電気と水は72時間の確保が可能となります。サンタマリアでは災害にも強い施設運営を行ってまいります。

通所リハビリ年間行事案内

サンタマリア通所リハビリでは、皆様楽しく過ごしていただけるよう、季節ごとのイベントや様々な活動をご用意しています。

春には桜の「お花見ドライブ」、夏には盆踊りや懐かしいゲームを楽しむ「夏祭り」、秋には身体を動かす「運動会」や外出プログラム、冬には心温まる「クリスマス会」など、四季折々の行事を大切にしています。

また、音楽を楽しむプログラムやボランティアの方々によるマジックショー・フラダンスなども行っています。毎月のカレンダー作りや季節の壁紙作りは、楽しみながら手先を使うことで、自ずとリハビリにもなる人気の活動です。様々な活動を通して、笑顔あふれる時間を過ごしなが、身体や心の元気につながる環境を整えています。



2025年度 通所リハビリテーション年間行事

春	お花見 ドライブ お散歩
夏	夏祭り 敬老会
秋	運動会 外出リハビリ
冬	クリスマス会 書き初め 豆まき

* 毎月の行事予定（施設全体）
華道 御ミサ

* 毎月の行事予定（通所リハビリ）
お誕生日会 カレンダー作り 季節毎の壁画作り
パステルアート 書道 音楽療法

* その他（慰問等）
フラダンス 演奏会（フルート・竖琴等）
紙芝居 マジックショー

新入職員紹介 新入職員の方に聞いてみました。★

♥️ 好きな○○ ◆️ 苦手な ××

照本 友子 介護福祉士

♥️ 自然
◆️ 寒さ



森田 祐介 介護福祉士

♥️ キャンプ・登山・映画鑑賞・ドライブ
◆️ きのこと



ワヒュ イスマイル 介護職員

♥️ 猫
◆️ 豚肉



北村 曜子 介護福祉士

♥️ スポーツ観戦
◆️ 激辛



城野 和仁 介護福祉士

♥️ 猫
◆️ 虫



Follow Me! / Instagram
はじめました!!



ROUKENSANTAMARIA