

第 **62** 号

2019.1.13発行
(隔月発行します)

ほのぼの通信

2019年、新しい年がスタートしました！皆様にとって素晴らしい一年になりますよう
心からお祈り致します。本年もケアリゾートスタッフ一同、力を合わせて頑張っていま
いますので、どうぞよろしくお願い申し上げます(^O^)/



迎春
一わかばー

みやび

みやびのクリスマスは、
なつかしの

歌謡曲

上映会

＋ 近利チエミ・テネシーワルツ
＋ ベギー葉山・ケ・セラ・セラ
＋ ちあきなおみ・喝采
＋ 越路吹雪・愛の讃歌

テネシーワルツでは、
皆さん自然に立ち上がって
踊ってくれました！

飛鳥のお正月は、
皆さんと一緒に
トランプをしたい

あすか

福笑いや
書初め大会
など

賑やかに
楽しく過ごしました

31年飛鳥
書初め展

うらら写真館へようこそ



女性は帽子やストール、男性陣もジャケットや帽子で大変身!! 素敵なお嬢さんと
ダンディなお嬢さんが勢ぞろい!! 出来あがった写真は、スタッフ
お手製のフォルダーに入れて、プレゼントさせて頂きました!

～毎日が心地よく、安心できる生活を～

(有)ケアリゾート

お問い合わせは
〒517-0702 志摩市志摩町布施田1085-1

☎0599-85-4136

☆ホームページ・ほのぼの日記
各施設のブログ・更新中! ☆

ケアリゾート

検索

寝たきりにならない、させない10ヶ条

第1条 健康なうちに生活を見直して、脳卒中や骨折を予防しましょう

病気になる身体をつくるために、食事の改善、運動不足の解消、家の中の段差や照明の改善などに努めましょう。

第2条 病気やケガをしても過度な安静は禁物です！

回復したら早くベッドから起き上がりましょう。寝かせたままでは体力や筋力、意欲の減退を招きます。病気は早期発見、早期治療で重傷化させないことが肝心です。

第3条 リハビリは早期開始が効果的

たとえ脳卒中の後遺症などでマヒがあっても、早期から適切なリハビリを行えば機能は回復していきます。一步一步あせらず、あきらめず続けましょう。

第4条 退院後のリハビリは食事とトイレと着替えから

退院後、家でふたたび寝たきりにならないように、日常生活の基本的な活動は自分自身でするようにしましょう。家族の協力も大切です。

第5条 身だしなみを整え、メリハリのある生活を！

一日中寝巻きのままでいたり、家の中にじっとしていると、生きる意欲も減退します。身ぎれいにして、人や自然とふれあいましょう。

第6条 手は出しすぎず、目は離さず

『起き上がろう』『歩こう』という意欲が寝たきりの予防や回復には大切です。回りにいる人はあれこれ手を出しすぎず、本人の意志を尊重しましょう。

第7条 機器を上手に使う、外に出よう！

障がい者や高齢者へ配慮した公共交通機関や宿泊施設も登場しています。車椅子や杖などの機器を活用して外へ、旅へと行動範囲を広げましょう。

第8条 歩きやすく、動きやすい住まいの工夫

筋力や平衡感覚が衰えている高齢者のために家の中を改善しましょう。整理整頓、段差解消、手すりの設置などの工夫を。

第9条 地域とのふれあいが笑顔をつくる

社会とのかかわりをもつことが大切です。積極的に外に出て、人とふれあうことで、生きる意欲や運動機能が高まります。

第10条 家族以外のサポートも大切に！

さまざまな介護サービスや専門家の協力を得れば、家族の負担が減り、高齢者の方も適切な介護やリハビリを受けられることができます。

在宅介護を応援します！

デイサービス
さくら
うらら

+夕食
対応できます。
【大王町・志摩町】

雅

+夕食
対応できます。
【阿児町・大王町・志摩町】

土・日・祝日も
休まず営業
しております。

昼食代
(実費) は
250 円 / 食

+夕食
対応できます。
(実費) 250 円 / 食

バスオトル・
タオルは
ご用意して
おります。

無料1日おためし体験・実施中！

(要支援・要介護認定を
受けていらっしゃる方
又は申請される予定の方)

～お電話で体験日をご予約ください。～

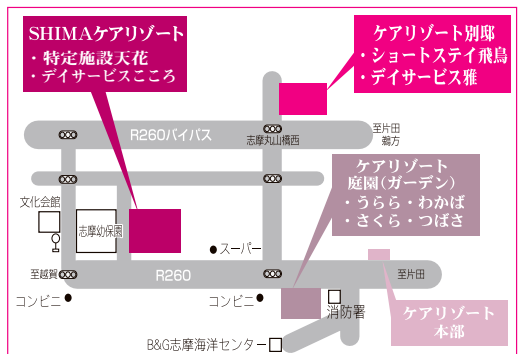
ご利用、お待ちしております！
◇持ち物◇
着替えを、お持ちください。

SHIMAケアリゾート
No.2472900568
デイサービス ころ
TEL (0599) 85-7000
FAX (0599) 85-7300
〒517-0703
三重県志摩市志摩町和具706-1

ケアリゾート庭園
No.2472900881
デイサービス うらら
TEL (0599) 85-0005
FAX (0599) 85-2505
〒517-0702
三重県志摩市志摩町布施田1680-1

ケアリゾート別邸
No.2472901541
デイサービス 雅 みやび
TEL (0599) 85-3830
FAX (0599) 85-3838
〒517-0702
三重県志摩市志摩町布施田2290-1

No.2472901467
ショートステイ 飛鳥 あすか
TEL (0599) 85-3300
FAX (0599) 85-3312
〒517-0702
三重県志摩市志摩町布施田2290-1
☎ 0120-15-3300



居宅介護支援事業所

さくら

だんだんと
洗濯や料理が
思うように
できなくなっ
てきた…。

あれ?!
さっき答えた
ことを妻が
また聞いて
くる…??

夫の介護で
付きっきい…。
少し休みた
い…。

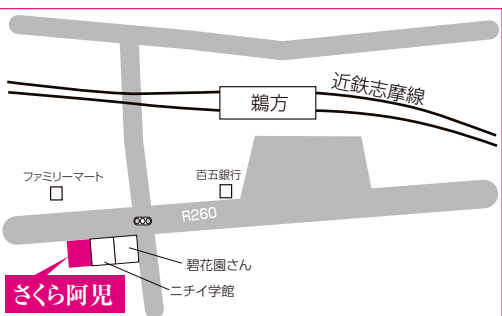
入院中の母…。
退院後の生活
はどうしよう
…?

～さくら・さくら阿児に、お気軽にご相談ください。～



NO.2472900857
居宅介護支援事業所 さくら
志摩市志摩町布施田1680-1
TEL 85-2500・FAX 85-2505

NO.2472901707
居宅介護支援事業所 さくら阿児
志摩市阿児町鵜方4053
TEL 43-8200・FAX 43-8201



さくら
85-2500



まずは
お電話
下さい

さくら阿児
43-8200

ケアマネジャーが



ご自宅へ
お伺い
します

お困り事、
ご要望を
お聞かせ下
さい。

介護保険に
ついて、詳し
くご説明いた
します。

要介護認定
の申請の代
行も、でき
ます。

要介護と
認定され
た方のケ
アプランを
作成します。

介護サービス
を提供してい
る事業所の紹
介をします。

利用したい
事業所への
連絡調整を
いたします。

介護サービス
ご利用

デイ
サービス

ショート
ステイ

訪問
介護

住宅
改修

など

＜ケアプラン作成は、全額介護保険適用となります。利用者負担はありません。＞