

筑波園だより

社会福祉法人 恵愛会

理事長 宮本 浩

〒300-4231 茨城県つくば市北条1180

特別養護老人ホーム
ショートステイセンター
デイサービス
ケアサポートセンターTSUKUBA-EN
筑波園令和6年
秋・冬号

今号のもくじ

- 1P 表紙
(外出の様子とクリスマスの飾り)
- 2P 特養行事、リハビリ通信
- 3P デイ行事、新スタッフ紹介
うれしいご報告
- 4P 筑波園ごちそうメニュー
紹介 編集後記

今年も寒さの厳しい冬が訪れました。
免疫力をあげて乗り切りましょう!!

筑波園HP

筑波園X
(旧Twitter)

筑波園

HPアドレス <https://www.intio.or.jp/tukubaen>

1ページ

特養行事紹介

令和6年11月25日

菊を鑑賞しに外出しました！

コロナ禍で控えていた、外出遠足を再開しました。今回は、下妻市・大宝神社に菊を鑑賞しにお出かけしました！筑波園から車で約30分の所にあります。ドライブもできたので、楽しんでもらえたと思います。



令和6年12月18日樹齢60年の桜の木ですが、痛みが激しいため植え替えを検討しています。そのため筑波山神社のご神職に来ていただき、伐木清払の儀をとり行いました。



リハビリ通信 ~3話~

筑波園のリハビリでは3ヶ月に1度、理学療法士の井河先生と共に実施計画書を作成し、実施しています。

ご利用者様の希望やご家族の意向、各フロアのスタッフからの意見を聞き、実際に井河先生に身体機能の確認をして頂き実施計画書を作成しています。

写真のように車椅子からベッドへの移乗、手すりを使用しての立ち上がり動作や歩行状態などの身体機能を確認して頂いています。

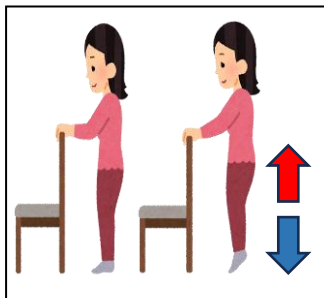
ご利用者様一人ひとりに合わせたリハビリを実施する為、井河先生から指導を受け、今後ご利用者様の生活能力を維持できるように努めていきます。

今回は自宅で出来る運動も紹介させていただきます。運動習慣をつけるため簡単な運動から少しずつ行ってみてください。

①椅子や壁に手をついて立ちます。
②膝を伸ばし、踵を出来るだけ上げてつま先立ちをします。

③ゆっくりと踵を下ろします。
こちらを30回程度繰り返して行えば大丈夫です。

ふくらはぎは第2の心臓とも言われています。
ふくらはぎを鍛えて健康寿命を伸ばしましょう。





新規スタッフのご紹介



介護職
山崎 唯



介護職
杉山 かおり



看護職
森田 和恵



介護職
大関 弘子



介護職
立川 瑠璃

介護・看護スタッフ

募集中

(正職員・非常勤職員)

☎ 090-5192-2567

採用担当：本谷



小島 広和さん
女の子
生まれました

嬉しいご報告届いてます！

男性職員の育休
取得をサポート
しています。

筑波園



HPアドレス <https://www.intio.or.jp/tukubaen>

3ページ



ごちそう

筑波園

メニュー紹介

本日のメインメニュー

クリスマスとお正月の 行事食のご紹介

栄養課より

12.25 クリスマス

- ・ばらちらし
- ・フライドチキン
- ・マッシュポテト
- ・あさりとはんぺんの吸物

フライドチキンでクリスマスらしさを出しつつ、ちらし寿司とお吸い物で和を取り入れました。お刺身を使ったメニューは人気です。美味しいと、笑顔で召し上がって頂きました。



1月7日 新年会

- ・赤飯・まぐろの刺身
- ・ローストポーク
- ・海老天ぷら
- ・一松錦卵・一松羊羹
- ・紅梅(生菓子)
- ・三つ葉と花魁の吸物

ローストポークは手作りで、じっくり焼き上げました。色々なものを少しずつ盛り付けていきます。喜んで召し上がって頂けますように。



施設に関する相談や苦情等ありましたら、
下記苦情相談担当までご連絡ください。

- ◆特別養護老人ホーム筑波園
- ◆ショートステイセンター筑波園 連絡先：029-867-1161
生活相談員 柴沼和之 久松智子 初沢深春
- ◆デイサービスセンター筑波園 連絡先：029-867-1143
生活相談員 森進
- ◆ケアサポセンター筑波園 連絡先：029-867-5011
介護支援専門員 鈴木静香

編集後記

筑波園だよりR6年秋冬号をお読み頂きありがとうございます。昨年は少しずつですが外出行事も実施する事が出来ました。今年はさらに開かれた施設となる事ができるよう職員一同取り組んで参りたいと考えております。

事務課 鮎川

