



おもいやり

文字製作： 通所利用 稲川弘子 様



2月16日(金) 2月行事 二爺の会様 慰問

アコーディオンに合わせ、歌を歌ったり、お誕生日のお祝いをしてくれたりと、大盛り上がり。水戸黄門のコーナーでは、きつーい冗談で皆さんを笑わせました。
デイケア介護福祉士 加藤美歩子



発行日：平成30年 3月 1日 第70号
発行者：医療法人聖仁会 介護老人保健施設ジョイウエルス桔梗
〒041-0801 函館市桔梗町557番地
TEL 0138-46-8881 FAX 0138-46-8880 広報委員会



1月入所行事



豆まき



2月14日
皆さんが手にしているのは玉入れの玉。
職員が扮した赤鬼、青鬼めがけて思い切り投げて
いただきました。大笑いして邪気を追い払い、
一年の無病息災を願いました。

入所3階介護員 小笠原美樹



☆余暇の様子を紹介☆ ～みなさんとトランプ！～



今日は「ババ抜き」を行いました。なかなか決着が
つかない中、皆さん集中して取り組んでいました。
参加者の表情には真剣な顔あり、笑顔あり、楽しま
れていたようです。 入所3階介護員 小笠原美樹

※掲載の写真はご本人様、ご家族様の了承を頂戴しています。

1月デイケア行事 新春ゲーム大会



チームに分かれてすごろく、福笑い、羽根つきを行いました。福笑いのできばえがあまりにもおかしくてみなさん大笑い。勝敗をつけるのが大変でした。頭を使ったり、体を動かしたり、楽しいゲーム大会になりました。

デイケア介護福祉士 加藤美歩子



1月入所合同行事 新春初笑い



1月17日
2階にて新春初笑いレクリエーションを行いました。福笑いゲームではみんなの掛け声ですてきな顔(?)が完成! 笑い拍手が起きました。二人羽織りでは食べ物を顔中に塗られ、笑いが絶えませんでした。来年も楽しみです。

入所2階介護員 渡部珠子



第4回 「体重管理」

高齢者の場合、BMIの値が[21.5~24.9]が理想とされています。
 BMIは $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ で計算され、
 例えば身長が150cmの場合、理想体重は48~56kgとなります。
 運動の機会が減ると、その分体重が増えていく傾向があるので、
 適正体重を理解しておくことが重要です。
 ただし体重が減りすぎても、体調を崩す原因になるので、
 体重管理には十分気を付けることが重要です。



BMI早見表

	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg
140cm	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8	43.4	45.9
145cm	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4	42.8
150cm	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8	40.0
155cm	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4	37.5
160cm	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2	35.2
165cm	12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2	33.1
170cm	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4	31.1
175cm	11.4	13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8	29.4
180cm	10.8	12.3	13.9	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2	27.8

今回で全5回にわたる“「歳のせい」を防ぐ方法”が終わります。
 残念ながら、これから先の人生の中で、今日より若い日はありません！
 歳のせいにせず、いつまでも若々しく過ごしたいものですね！ 言語聴覚士 松島 環

【ボランティアさん募集中】

入所、通所されている方々と一緒にゲームをしたり、作品を作ったり、おしゃべりを楽しんでみませんか？また歌や踊りなど披露して頂ける方がいらっしゃいましたら是非ご紹介下さい。下記担当までご連絡をお待ち致しております。

お問い合わせ窓口 支援相談員 信太克則



～介護職員募集～

- 介護の資格をお持ちの方
 - 資格は持っているが、長いブランクのある方
 - これから介護の資格を取る予定の方
 - 介護のお仕事に興味のある方
- 上記に該当される方はご連絡をお待ちしております。
- 連絡先 46-8881 (担当：こうち)

【編集後記】

今年も早いものでもう3月となりました。例年にない大雪に見舞われ除雪に追われる日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。雪解けが待ち遠しい春待つこの頃です。皆様に施設の出来事を発信してきた広報誌「おもいやり」をいつもご覧いただき、心から感謝申し上げます。4月からは新メンバーで広報誌を発行して参りますので引き続きご愛読いただければと思います。

広報係 事務 高石桂路

