

◆入居相談 随時受付中◆

電話 (0853) **53-6700**

(年中無休 9:00-17:30)

担当 田嶋 岡本

ほのぼの苑 月額 **5万5千円~8万3千円**

\*世帯収入、要介護度によって料金が異なります。別途加算あり。

ケアハウスふるさと苑 月額 **7万3千円より**

\*入居一時金等一切なし!

寝具類、エアコン等完備。24時間介護対応。ご本人の収入額に応じた料金設定となります。

「さつまいものレモン煮」



◎作り方◎  
食べやすい大きさに切ったさつまいもを弱火で柔らかくなるまで煮こぼします。柔らかくなったら、レモンの輪切りと砂糖・塩を入れて煮ます。調味料の分量はお好みで調整してください。

さつまいもは、血圧を下げる効果や、むくみ解消が期待できるカリウム、腸内環境の改善や血糖値の抑制効果が期待できる食物繊維などを豊富に含んだ、栄養価の高い食材です。焼き芋や干し芋などおやつとしても最適ですね。ただしお腹が張る事があるため、食べ過ぎには注意しましょう。



サンライト人物ファイル #8

「28歳の冬、私は実家を出た」

介護老人保健施設ほのぼの苑  
介護職員 森脇 奈々

感謝

出身：江津市  
将来の夢：  
全都道府県制覇  
仕事のモットー：  
1日1回笑うこと

どうもこんにちは、森脇です。初めての一人暮らし。新生活スタートと同時に、ホームシック襲来。多い時は週2で、実家に帰ることもありました。※(無事就職が決まり、喜んだのも束の間。慣れない生活の中で巻き起こるハプニングの数々!!それでも何とか生きています)仕事の合間での職員の方や利用者様との会話のおかげでだんだんと寂しさが減っていきました。今の私の心の支えです。まだまだ学ぶ事が数え切れないほどありますが温かく見守ってください!

編集後記

サンライトでは今年 100歳を迎えられた方が3名 100歳以上の方が4名もおられます。これからも皆さんの笑顔と元気をサポートできるよう取り組んで参ります。サンライトのSNSにも施設の様子を投稿していますので、ぜひご覧ください。

◆採用情報◆

✓詳しい求人情報はこちら



私たちと一緒に働いてみませんか?

詳しくはこちらまでお電話ください

☎ (0853) **53-6700**

(担当 石川 長島)

◆最新情報はホームページで

<https://www.sunlight.or.jp/>

複合型高齢者福祉施設

サンライト

〒699-0741 島根県出雲市大社町中荒木 1745-2  
TEL (0853) 53-6700 (代)  
e-Mail sunlight@icv.ne.jp



サンライト便り

2024. 秋号



★ほのぼの苑作品 秋の味覚★

◆ WHAT'S SUNLIGHT? ~敬老会を行いました~



★敬老会を楽しまれる白寿の利用者様★

職員 募集中



★ケアハウスふるさと苑スタッフ★

◆ 理学療法士による介護指導 ◆ 秋のおすすめレシピ ◆ Information

発行：複合型高齢者福祉施設サンライト 所在地：〒699-0741 出雲市大社町中荒木 1745-2 ☎0853-53-6700

◆介護老人保健施設ほのぼの苑 ◆ケアハウスふるさと苑 ◆ヘルパーステーションふるさと苑 ◆ほのぼの在宅介護相談センター



# 祝 敬老の日



お祝い年の皆様  
サンライトでは9月16日、敬老の日に敬老会を開催しました。

歌を歌ったり、敬老の日にちなんだクイズをしたりして皆さんと一緒に楽しいひと時を過ごしました。お祝い年（百寿、白寿、卒寿、米寿）の皆様には、記念の表彰状とメダルをプレゼントし、ご長寿をお祝いしました。

また、今年は全ての利用者様にサンライトからお祝いの気持ちを込めてタオルハンカチを贈らせていただきました。サンライト職員一同、皆様から多くの事を学ばせていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。これからもお体に気をつけて長生きしてくださいね。



★出し物「〇×クイズ」「三人羽織」★



★お祝い膳と鶴亀まんじゅう★



★プレゼントのタオルハンカチ★



大社高校野球部の甲子園での活躍は、大社町に所在する当施設にとっても非常にホットな話題となりました。試合の日には、談話室がパブリックビューイング状態になり、利用者様も目を輝かせて一生懸命応援されていました。サンライトオリジナルの応援グッズを作成し、大いに盛り上がりました。勇気と感動を与えてくれた大社高校野球部のこれからの活躍に注目していきたいと思っております。

大社高校  
ベスト8  
おめでとう



## 理学療法士からのワンポイントアドバイス



### 転倒と健康寿命の関係

加齢に伴い、筋力の低下や活動量の低下により転倒リスクが高まります。転倒を防ぐことは、健康寿命の延伸やQOL(生活の質)の維持や向上のためにも重要です。高齢者が転倒する主な原因は「身体機能・注意力の低下」「病気や薬の影響」「運動不足」「生活環境」の4つです。出来ることから転倒予防を心掛けましょう。今回は、下肢筋力低下の状態を把握するための方法の一つをご紹介します。

### 5回立ち上がりテスト(下肢筋力の評価)

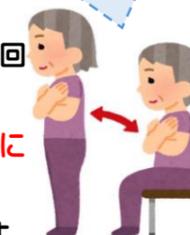
12秒以上かかると1年間での転倒リスクが高くなります!

#### ◇準備するもの

高さ40cm程度の背もたれのある椅子、ストップウォッチ

#### ◇方法

- ① 腕を胸の前で組み、出来るだけ速く、椅子から立ち上がって座ることを5回繰り返してもらいます。
- ② 立ち上がる時は背筋や膝をできるだけ伸ばし、座るときはおしりを座面につけます。※勢いよく行くと身体を痛めますので注意が必要
- ③ 椅子に座った姿勢から、5回目に立った状態が完成した時間を計測します。



## 転倒予防運動

太ももやふくらはぎ等の筋肉を継続的に鍛えると、体のバランス力や足を上げる力が向上し、転倒予防に効果的です!



左右交互10回を目安にして膝を曲げ伸ばしします。3秒かけてもち上げて5秒間キープします。痛みのない範囲で継続的にいきましょう!

理学療法士おすすめの転倒予防運動をご紹介します! サンライトのYouTubeチャンネルでもご覧いただけますので是非お試しください!

サンライトちゃんねる (YouTube) →



詳しくは動画をご覧ください! QRコードからどうぞ!

介護老人保健施設ほのぼの苑の理学療法士による「ちょっと体にイイ話」皆さんに有益な情報を定期的に更新しています。サンライトの公式SNSを是非チェックしてみてください!



サンライトの最新情報はこちらから! お気軽にフォローしてくださいね!