

NEWS

ベルポートまるこ感染症対策

新型コロナウイルス感染症予防のため、ベルポートまるこではご家族と直接面会できない状況ですが、タブレットでのテレビ電話を利用したり、ガラス越しの面会を行ってご家族と会話をいただいています。職員は感染症対策について正しい知識を全員が持ち、毎日の体調管理はもちろんのこと、会議や委員会等はリモート会議での参加も可能とし、出来る限り密にならないような対策を心がけています。

ガラス越しの面会



オンライン面会



リモート会議



「コロナ禍でも身体を動かしましょう」

チャレンジ！7秒スクワット！

スクワットのような無酸素運動をすると、筋肉はインシュリンに頼らず糖を吸収することができるそうです。7秒スクワットで筋トレと血糖コントロールをしちゃいましょう。

【姿勢】肩幅に足を開き、つま先を少し外に向けます。

腕は前に伸ばします。

【方法】5秒かけてゆっくりしゃがみます。

腰を落として膝が90度になったら2秒止めます。その後元に戻ります。

息を止めないこと→数えながらやると良いでしょう。

ポイント >>> しゃがんだ時に膝がつま先より前に出ないこと。

膝が内側に入らないこと。

【頻度】1セット10回×3回を、週に2回行いましょう。



不安な方は椅子などにつかまり

戻るのが大変な方は、後ろに椅子を用意し2秒止まった後に座りましょう。

リハチーム



一問い合わせー

〒386-0405 上田市中丸子 1897-1
高齢者福祉施設ベルポートまるこ
TEL 0268-43-1600
製作・広報委員会 印刷・一喜堂印刷



社会福祉法人大樹会
ベルポートまるこ広報誌
第5号
2021.Jun



東のご利用者である滝澤三雄様の作品展を開きました。「滝澤緑鳳」というお名前でも活動されていた画家さんで、施設内で作品展を開くために現在も絵を描いていらっしゃいます。

<http://daijukai.or.jp>

ベルポートまるこ

最新情報発信しています。ぜひご覧ください。



— FREE —

ご自由にお持ち帰りください

「ベルポートまるこデイサービスセンター」って どんなところ？

8:30～9:00 お迎え

検温・消毒してから
デイサービスに向かいます



一般浴



特殊浴



ご利用者の身体状況に合わせたお風呂を利用
していただきます

9:00～
バイタルチェック後お風呂

今日の身体の調子はいかがですか？



寿司バイキング



こんな日もありますよ

12:00～ 昼食

栄養バランスの取れた食事



13:00 食後の休憩

リクライニングチェアや畳の部屋で休憩して
いただきます。ベッドもあります。



14:00
体操・レクリエーション

ゲームは担当者が考案し、楽しめる工夫が
いっぱいです！



リハビリ・作業レク

午前中は作業療法士による個別機能訓練を
行ったり、工作をしたり、それぞれ自由な時
間を過ごしていただきます。



16:15 送り

ご利用ありがとうございました！ ご自宅まで安全運
転でお送りします。

15:00 おやつ

体操やレクリエーションの
後はゆっくりくつろいで
いただきます。

月に1度の季節に合わせた手づくりおやつ



1日の様子少しでもお分かりいただけましたでしょうか？
お気軽にご相談、ご利用していただければと思います。ベル
ポートまるこデイサービスセンター職員一同、心よりお待ち
しております！

【お問い合わせ】TEL 0268-43-1700 担当：増田・柳澤・市村

知ってください

GUIDE

私のベルポート



東棟
特別養護老人ホーム

介護職員
Seki Fumihiko
関 文彦

ベルポートまるこは、ただご利用者の身の回りの世話をするだけでなく、ご利用者の気持ちに寄り添いながら、どうしたら喜んでいただけるのか等考えながら接していく場であるという印象を入職当時より持っています。今年の4月で3年目になりますが、ここでの仕事はやりがいを感じています。まだまだ失敗はありますが、これからも精一杯頑張っていきたいと思っています。

西棟
養護老人ホーム

副主任支援員
Aoki Yumi
青木 由美

西棟3階には「ベル文庫」というコーナーがあり、本がたくさん置いてあります。ご利用者は本が好きな方が多く、これらの本を部屋に持ち帰ったり、近くにあるベンチに座って読んでいます。活字離れが進んでいる中で老眼鏡をかけながら熱心に本を読んでいる姿にいつも感心させられると同時に見習わなくては！と思っています。ご利用者の皆様がいつまでも好きなことが続けられるようこれからもお手伝いをしていきたいと思っています。



東棟
特別養護老人ホーム

生活相談員
Yoshiike Yuya
吉池 裕也

特養生活相談員は3名体制で業務にあたっています。職種上、施設内外にわたり多くの方々と接する機会があり日々勉強をさせていただいております。生活相談員は「施設の顔」と呼ばれることもあるため、その名に恥じないよう適切に対応していくことを常に心がけています。より良い施設となり地域貢献ができるよう今後も努力してまいりますのでどうぞよろしくお願い致します！



デイサービスセンター

課長
Masuda Takahiro
増田 貴洋

デイサービスセンターは今年で13年目を迎えました。入浴や食事、身体機能を維持するためのレクリエーション、専門職によるリハビリテーション等を行っています。また充実した時間を楽しく過ごしていただけるようにゲームを考案したり、様々な作業や活動をご利用者と一緒に考えながら提供しています。見学、体験利用も随時受付していますので是非一度お出掛けください！