

サービス付き高齢者向け住宅
ディエス有田
ゴールデンウィーク
G.W.ウェルカムキャンペーン
ご見学全員に抽選にて
便利な景品プレゼント♪
期間：4月28日～5月6日
見学の際は事前連絡をお願いします！
景品がなくなり次第早期終了する場合がございます。



社会福祉法人 実寿穂会
みずほ

092-852-8111 福岡本部 後藤・植松
〒814-0033 福岡市早良区有田7丁目2番3号(ディエス有田)

会社説明会のお知らせ
～2019年新卒向け～



こんな笑顔になれるのが
実寿穂会の仕事です！

<福岡・会社説明会>
会場：特別養護老人ホーム ラ・ポール有田
※天神から送迎有！是非ご利用ください！
★スケジュール★
10:00-12:30 説明会・見学会・座談会
13:00-15:00 1次試験(希望者のみ)
日程やエントリーは、マイナビまたは、法人ホームページをご覧ください♪
是非！実寿穂会からスタートしてみませんか？



みずほだより
歌声サロン5周年記念コンサート
歌は元気の源！いつまでも！

社会福祉法人 実寿穂会
福岡本部・事業所版
発行 平成30年4月1日
第13号

「すべての人の港に…」
港として迎え、そこで暮らし、出会い、育み、生き、夢を叶える。

社会福祉法人 実寿穂会

皆さん こんにちは！
大変ご無沙汰しております(笑)
老化を防ぐためには、適度な運動、友人知人の会話、趣味活動が必要と言われます。そこで、今回は自宅で出来ることをご紹介いたします！今、一番多い事例は、自宅で転倒して、大腿骨(足の一番太い骨)を骨折し、入院や手術、リハビリをするのですが、長い入院生活により在宅での生活(自宅での生活)が厳しくなるパターンがよくあります。

実は、老化は、股関節から始まると言われます。まずは、股関節を柔らかくして転ばないことから始めましょう！

皆さんは、お相撲さんが稽古の際にする「股割り」をご存知かと思えます。実は、股割りは怪我の予防、下半身の代謝をあげる、冷え性を防いだり、O脚の改善などといった女性には嬉しい効果や腰痛対策にもなります。

まず股割りをやる事によって、股の関節の機能が高まると、数々の利点が生れます。重心をしっかりとる事によって筋肉の使い方のバランスが良くなるので腰やひざにかかる負担も減ります。

更に、骨盤の歪みも矯正でき、血液も滞りなく体内を駆け巡るので、冷え性に悩んでいる方も改善されます！私は毎日お風呂上りに行っています！継続が大切です。ただし、無理は禁物です。イタ気持ちい位で、徐々に可動域を広げるようにしましょう！

私には「股割り」は厳しいかもと思われている方は、アメリカのメジャーリーグで活躍している野球の「イチロー選手」がよく試合中に行っているこの体勢も実は「股割り」の一種なのです。無理なく股関節を柔らかくして、転倒しない在宅生活を続けていきましょ！

挑戦された方の経過報告をお待ちしております(笑)
(居宅・川上(淳))

介護よろず相談室
ケアマネとして思うこと④

皆さん こんにちは！
大変ご無沙汰しております(笑)
老化を防ぐためには、適度な運動、友人知人の会話、趣味活動が必要と言われます。そこで、今回は自宅で出来ることをご紹介いたします！今、一番多い事例は、自宅で転倒して、大腿骨(足の一番太い骨)を骨折し、入院や手術、リハビリをするのですが、長い入院生活により在宅での生活(自宅での生活)が厳しくなるパターンがよくあります。

実は、老化は、股関節から始まると言われます。まずは、股関節を柔らかくして転ばないことから始めましょう！

皆さんは、お相撲さんが稽古の際にする「股割り」をご存知かと思えます。実は、股割りは怪我の予防、下半身の代謝をあげる、冷え性を防いだり、O脚の改善などといった女性には嬉しい効果や腰痛対策にもなります。

まず股割りをやる事によって、股の関節の機能が高まると、数々の利点が生れます。重心をしっかりとる事によって筋肉の使い方のバランスが良くなるので腰やひざにかかる負担も減ります。

更に、骨盤の歪みも矯正でき、血液も滞りなく体内を駆け巡るので、冷え性に悩んでいる方も改善されます！私は毎日お風呂上りに行っています！継続が大切です。ただし、無理は禁物です。イタ気持ちい位で、徐々に可動域を広げるようにしましょう！

私には「股割り」は厳しいかもと思われている方は、アメリカのメジャーリーグで活躍している野球の「イチロー選手」がよく試合中に行っているこの体勢も実は「股割り」の一種なのです。無理なく股関節を柔らかくして、転倒しない在宅生活を続けていきましょ！

挑戦された方の経過報告をお待ちしております(笑)
(居宅・川上(淳))



「すべての人の港に…」
港として迎え、そこで暮らし、出会い、育み、生き、夢を叶える。

社会福祉法人 実寿穂会

Instagram ランキング
2月・3月部門 ID: mizhokaiii
(集計：2/1～3/31)


1位
109件
インターンシップ(採用)

2位
94件
お買い物♪(特養)

3位
80件
オリンピック観戦/フィギュア(デイ)




フォロワー770人突破♪、「いいね！」ありがとうございます！
最も「いいね！」の多い写真にランキングをつけちゃいました♪
各ユニットが毎日更新しています！投稿が多くてすみません(笑)



みずほ 広報室

皆様、こんにちは！少し遅れの発行となりました、お待ちしております！
去年よりも1ヶ月早く半袖デビューしました後藤です！
極度の暑がりな上に汗かきなので、半袖を着て爽やかに見えるように努力しています！
実際は、逆に見た目が寒そうだと周りに心配されています(笑)
今回は、歌声サロンと篠笛の演奏会をメインにお伝えしました。サロンのスローガンでもある「歌は元気の源」の言葉の通り、皆さんの笑顔の写真が多く、どの写真を掲載しようかと正直迷いました。各ユニットでもスタッフが撮影をしていますので、お声掛け頂ければと思います！

先日、JR博多シティ(博多駅)で開催中の「アートアクアリウム展」に行ってきました！様々な色に照らされた大きな金魚鉢の中を模様も色も綺麗な沢山の金魚達が自由に泳ぐ姿はとても神秘的でした♪
5月16日まで開催されていますので、皆さんも金魚に癒されてみては如何でしょうか？



みずほ 広報室

皆様、こんにちは！少し遅れの発行となりました、お待ちしております！
去年よりも1ヶ月早く半袖デビューしました後藤です！
極度の暑がりな上に汗かきなので、半袖を着て爽やかに見えるように努力しています！
実際は、逆に見た目が寒そうだと周りに心配されています(笑)
今回は、歌声サロンと篠笛の演奏会をメインにお伝えしました。サロンのスローガンでもある「歌は元気の源」の言葉の通り、皆さんの笑顔の写真が多く、どの写真を掲載しようかと正直迷いました。各ユニットでもスタッフが撮影をしていますので、お声掛け頂ければと思います！

先日、JR博多シティ(博多駅)で開催中の「アートアクアリウム展」に行ってきました！様々な色に照らされた大きな金魚鉢の中を模様も色も綺麗な沢山の金魚達が自由に泳ぐ姿はとても神秘的でした♪
5月16日まで開催されていますので、皆さんも金魚に癒されてみては如何でしょうか？

福岡本部 地域連携室 室長・後藤



木寺篠笛教室 篠笛定期演奏会

こちらも定期的に頂いている「木寺篠笛教室」さんの演奏会を地域交流スペースで開催しました！独特な篠笛の音色に聴き入りたり、「花」や「五木の守唄」など懐かしい歌に口ずさむ方、身体を揺らしリズムをとられる方など、思い思いに楽しんでおられました♪太鼓やシンセサイザーとの合奏など、いつも感動させて頂いています。ありがとうございます！

(広報・後藤)

