



令和2年10月号

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

## 令和2年 敬老祝賀会開催



9月17.18.19.21日の4日間にわたり、ささやかながら敬老会を開催いたしました。

日頃の感謝を込めて、今年は職員による合唱を披露させていただきました。皆さんの心に届きましたでしょうか(^^) これからも、皆様にお会いできるのを楽しみに、ご来所お待ちしております！！

## 職員紹介



はじめまして。

9月に着任しました窪田和樹と申します。

私は、特養・デイサービスでの経験を通し介護技術でのサポートやまたご家族支援や地域支援を通して、できる限り住み慣れた在宅での生活継続を応援させていただければという想いをもって介護をさせていただいています。また、生活には笑顔や笑いが大切と考え、職員一同デイサービスで明るく楽しく過ごしていただける環境を整えて参ります。また、現在新型コロナ感染対策として、皆様におかれましては感染対策へのご理解ご協力いただき感謝申し上げます。引き続き対策を継続しつつ「新しい日常としてのプログラム」なども今後企画実施をしていきたいと考えております。

今後とも高齢者在宅サービスセンターマイホームはるみをどうぞよろしくお願い致します。

年齢37歳 息子4歳

趣味：サーフィン・ジョギング・映画鑑賞・お笑い

## 理学療法士によるリハビリコーナー！【脊柱起立筋】

◇腰の筋肉のストレッチ！◇

- ①足を開いて座る。
- ②背中から丸くなるように前傾しましょう。

※目標回数(1日) 5~10秒×3セット

注意点:身体を左右へ曲げないように行いましょう！

