

# エスポだより

2024

12

第315号



## もくじ

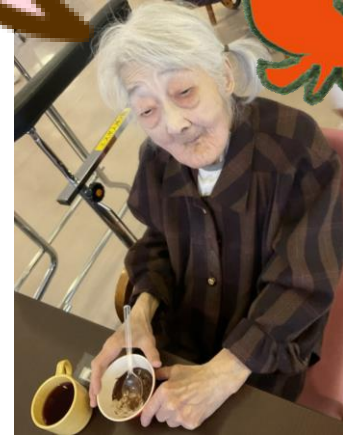
- P2 入所フロア
- P4 通所フロア
- P6 相談室だより
- P8 リハビリ・栄養課 通信
- P9 各部署よりお知らせ

発行 広報・サービス向上委員会

# 入所フロア 2F



一度積もった雪もあらかた溶けてしまった  
11月終わりころに、2階フロアではたこ焼き  
レクを行いました。と言っても“たこ”は使用  
せず、ウィンナー・チーズ・チョコなどを具材  
に、食べやすい形で提供させていただきま  
した。



大好評



# 入所フロア

3F



師走に入り、今年も残す所とところあと僅かとなりました。今回は、普段どのような感じで食事を召し上がっているかを見てもらおうと、ご夕食の様子をお届けいたします。





# 通所フロア

介護

たこ焼き  
レク★

通所フロアでは、介護・予防合同で、たこ焼きづくりを行いました。

安全に食べられるよう、タコではなくソーセージなどを細かく切り入れています。美味しいとおかわりを希望する方も多く見られました♪

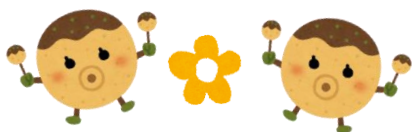


# 通所フロア

予防



手作りたこ焼き☆



次月は、  
クリスマス会 🎵



# 相談室だより

## わたしたちの 作品展

### 洋服&カバン

衣装提供

K様



洋裁の学校に通われ、これまでお洋服の作成や、お直しをされておりました。現在も、お知り合いの方などにお洋服やカバンなどをプレゼントされているようです。定期的にカナリア本店へ足を運ばれており、生地や材料からもこだわりが感じられます。「カナリアに行くと数時間はかかってしまう」「皆喜んでくれるから、生きがいなの」と色々なお話を聞かせてくださいました♪

素敵な総レースの生地です。撮影協力ありがとうございました！



内ポケットがついており、上部を巾着のように縛れるようになっています♪



### 三角折り紙

(作:越智まい子様)



作品によっては、数百のパーツを使用しています！常に新作を作られているので、今後もお楽しみに♪

### 『三角おりがみ』とは？

長方形の折り紙を三角の形に折ったパーツを重ねて作品をつくります。

# 相談室だより

## 〇〇のすすめ

人にすすめたい「もの」「こと」「ひと」について紹介するコーナーです！“紹介したいことがある！”という方、ぜひ広報委員までお声掛けください😊

こんにちは！デイケアのMです。

今年も猛暑でしたが、あっという間に冬を迎えましたね。例年に比べ、“行楽シーズン”と呼ばれる秋が短かったように思いますが、皆さんはどのような秋を過ごされましたか？

今回は、私が秋にドライブに行ったおススメのスポットをご紹介します♪

一つ目は、皆さんご存知の「由仁ガーデン」です。秋には“コキア”という植物が赤く染まり、圧巻の風景が見られます。春や夏にお花を見に行かれる方も多いと思いますが、秋の由仁ガーデンもおススメです！



二つ目は「クマ牧場」です。今年は、有名な『のぼりべつクマ牧場』の他に、『昭和新山熊牧場』『サホロリゾート ベア・マウンテン』に行きました。特に『サホロリゾート ベア・マウンテン』では、鉄格子で守られた専用のバスに乗って、森の中で過ごすクマを間近で観察することができます。臨場感たっぷりなので、ぜひご興味のある方は体験してみてください♪  
すっかりクマの虜なので、他のクマ牧場をご存知の方がいらっしゃれば、ぜひ情報提供お願いします！！

これからなかなかドライブに行けない時期が続きますが、ぜひ来年の参考にして頂ければ幸いです！



## 年末年始期間の正面玄関閉鎖及び事務所休業のお知らせ

誠に勝手ながら、年末年始の12/29(日)～1/3(金)と、1/5(日)の7日間、当施設の正面玄関の閉鎖、また、その期間は事務所も休業とさせていただきます。なお、ご面会や洗濯物等の交換・外出外泊時等は、隣接の輪厚三愛病院の正面玄関よりお入りいただけます。病院受付にエスポワール北広島までの経路案内図がございますのでご利用下さいませ。

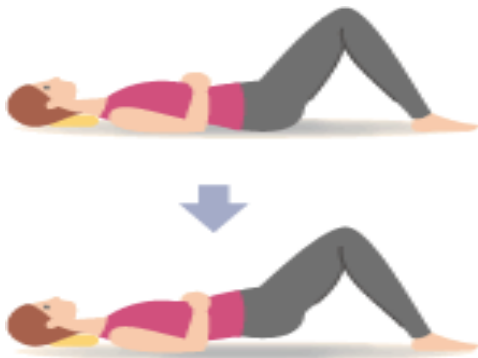
皆様にはご不便とご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解の程お願い申し上げます。

※詳細は、ホームページ内「更新情報・お知らせ」に掲載しておりますのでご確認ください。

## リハビリ科「自宅内で行える簡単な運動」

皆様こんにちは。今月は自宅内で行える運動について2つほどご紹介したいと思います。

### ① お尻上げ運動



仰向けの状態で、膝を曲げます。背中を床につけたまま、お尻と腰を持ち上げます。  
20回2セット

### ② 腹筋運動



両手をお腹の上におき、へそをのぞきこむように頭を持ち上げます。その後頭を下げます  
10回2セット

行う際は痛みに注意して行うようにしましょう。



他にもいろんな種類の運動がありますので試してみるのもいいと思います。少しでも身体を動かして寒い時期を乗り切りましょう。



今月の行事食は、

- ・赤飯
- ・鶏の香味焼き
- ・じゃが芋金平
- ・果物
- ・牛乳

でした♪





# ～各部署よりお知らせ～

## 入所

### ★ 12月の理美容

12月11日(水)

12月25日(水)

※予約制のため、ご希望の方は  
職員までお申しつけください。

## 通所 12月行事

### ★ 介護・予防フロア

・クリスマス会

12月23日(月)

12月24日(火)

12月25日(水)



### ★ Free Wi-Fi 利用できます！

詳細(パスワード等)は、館内の各階に掲示しておりますので、ご活用下さいませ。

ご不明点がございましたら、職員までお申しつけください。



### ★ 館内での撮影について

利用者様と職員のプライバシー及び個人情報保護の観点から、施設内での無許可による撮影、また、SNSへの投稿は禁止しております。

撮影をご希望の方は、お手数ですが職員へお声掛け頂きますようお願い申し上げます。




## アクセス



●お車でお越しの場合  
輪厚インター（ETC専用）より1分/札幌南インターより10分

●バスでお越しの場合  
《中央バス》  
地下鉄福住駅より輪厚ゴルフ場経由、北広島駅行にて40分  
北広島駅より輪厚ゴルフ場経由、地下鉄福住駅行にて15分  
《無料シャトルバス》  
北広島駅から月曜～土曜まで運行中！  
※祝日、12/30～1/3、8/15は運休

時刻表はこちら 



## 面会・外出の時間

### ●面会

- ・ 9時～17時
- ・ 人数や年齢制限はありません。
- ・ 15分程度でお願いします。
- ・ 受付にて面会カードのご記入をお願いします。

※コロナ感染症発生時等、ご面会禁止の際はホームページにて最新情報を掲載しておりますので、ご確認下さいませ。

### ●外出・外泊

- ・ 出入りは9時～18時でお願い致します。

※事前に医師の許可が必要です。日にちが決まり次第、職員にお申しつけ下さい。

※基本的にはご家族様送迎となりますが、車いすの方等のご相談ください。

## 医療法人社団 翔仁会

### ●輪厚三愛病院

TEL(011)377-3911 FAX(011)376-3526

### ●介護老人保健施設エスポワール北広島

TEL(011)376-3911 FAX(011)377-5621

### ●訪問看護ステーションリエゾン

TEL(011)376-0505 FAX(011)376-0521

### ●居宅支援相談センターきぼう

TEL(011)376-3911 FAX(011)377-5621

### ●北広島にし高齢者支援センター

TEL(011)370-3922 FAX(011)370-3933

### ●グループホーム雪ぼうし

TEL(011)377-3914 FAX(011)377-3934

### ●介護付有料老人ホーム悠々

TEL(011)377-1101 FAX(011)377-1501

▼翔仁会のHPIはこちら▼

