

～リハビリ便り～



2026年に入り早くも1週間が過ぎました・・・寒さがより厳しくなっていますね。
その寒さで皆さん身体縮こまってしまって背中が丸くなっていませんか？

背中が丸くなるとどんな悪いことが起きるのか？

- ①肩こり・腰痛の原因になってしまうこと
- ②呼吸がしづらい・疲れやすい
- ③内臓の機能の低下(逆流性食道炎・便秘など)

このような症状が出てしまい
他にも体にとって悪影響を及ぼしてしまいます

普段の姿勢を意識したり、
簡単な運動を行って姿勢の改善を行いましょう！



～運動方法～

- ①椅子に深くまで腰を掛けて背中を伸ばして座ります
 - ②首を右・左・上にそれぞれゆっくり5回ずつ向けましょう
 - ③肩を上下に10～20回ずつ動かしましょう
 - ④肩甲骨を寄せ胸を張る動きを10回程度行いましょう
- ※運動を行う際は安全な環境下で
無理ない範囲で行ってください！



空いている時間を見つけ頑張っていって体の状態を整えて
今年も良い1年にしましょう！

～インスタグラム随時更新中～
のぞみInstagramを随時更新しています！
フロア・リハビリの様子や
楽しい行事が載っています！
ぜひ検索してこれらの様子をご覧ください！
※「高齢者ケアセンターのぞみ」で検索



よろしくね！！



編集後記（のぞみ職員のひとこと）

寒さが一層厳しくなる季節ですが、寒さに負けずスタッフ一同で明るく楽しいのぞみを作っていきますので今年もよろしくお願いします。

医療法人財団 新生会 介護老人保健施設 高齢者ケアセンターのぞみ
〒337-0024 さいたま市見沼区片柳1387-1 電話 048-680-1111

高齢者ケアセンターのぞみ 広報誌

のんのん

新年号



山藤和夫施設長

小山あゆ美師長



新しい年を迎えるにあたりご挨拶させていただきます。
近年、医療・介護を取り巻く環境は一段と厳しさを増しております。人材確保の難しさや報酬改定の影響、物価上昇など、施設経営においても多くの課題に直面しています。しかしその中であっても、地域の皆さまが安心して暮らし続けられるよう、病院・在宅支援事業所との連携をさらに強め、老健としての役割を確実に果たしてまいります。厳しい時代だからこそ、支え合いの温かさを大切に、信頼される施設運営を目指してまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2026年がスタートします。
今年は午年、「躍動」「前進」「情熱」を象徴し、エネルギーで行動力がありチャンスを掴みやすい年、特に今年は「丙午（ひのえうま）」で強いエネルギーで道を切り開く「火」の性質を持ち一層パワフルな年になるそうです。
前年の巳年で皆さんは何から脱皮しましたか？
社会情勢は厳しく逃げ出したい現実も多々ありますが、今年はこの機運に乗り、のぞみも大きく前進していくことでしょう。皆さんの笑顔とパワーを集めるよう微力ですが努めて参ります。

ご家族様の温かいお心遣いにスタッフ一同感謝しております
本年も どうぞよろしくお願い致します



2025 夏から秋へ

通所リハビリ

夏祭り



釣れた～
童心にかえっ
て 楽しみ
ました。

ハロウィンパーティー



ハッピー
ハロウィン
4年ぶりの
仮装して
撮影会
利用者様の笑顔
がはじけました。

文化祭 (通所ハフロアにて開催)

皆様の力作に、来年は、自分も出そうかと意欲を見せていた利用者様もいらっしゃいました。



上手だな～
これ 誰が描い
たの？



敬老会

ビンゴ大会を開催し
見事 ビンゴ!!
景品をゲットし
ピースサイン



さいたま市のシルバー作品展

今年も、さいたま市の作品展に 多くの
利用者様の作品を出品しました。見学に来
られた、御家族様も一緒に記念撮影です。



通所ハ
パステル
アート作品

2階フロア



入所の利用者様を対象とした夏祭りが
4階で開催され、たくさんのご家族も
来所されて大いに盛り上がりました！
ゲームあり、参加賞あり、ジュースあり
心もお腹も満たされました♡

9月に行われた行事では、
月見団子に見立てた玉を積み上げる
「お月見ゲーム」を開催！
集中して手先を使い、リハビリの一環
として&楽しいレクリエーションとして
大成功でした！



12月のクリスマスに向けて
折り紙でポインセチアを
作りました！
皆さんすぐに覚えてたくさん
出来上がりました♡



3階フロア



9月には夏祭りを行いま
した。ボール投げや
射的、盆踊りなど多
くの出し物を楽しん
で頂きました！



10月は秋の大
運動会を行いま
した。味覚持リ
リレーや玉入れ
ならめさんま入
れなど白熱した
戦いに大興奮で
した！！



3階スタッフ
達で頑張って
製作した壁
面が12・1月
号レクリエに
掲載されま
した。