






















介護付き有料老人ホーム　宝木荘

輝

月刊広報誌

令和８年 ８月号















宝木荘心得

１．眼施（がんせ）
やさしいまなざしで人と接する。

２．和顔悦色施（わげんえつじきせ）
にこやかな顔で人と接する。

３．言辞施（ごんじせ）
やさしい言葉で人と接する。

４．身施（しんせ）
自分の身体でできることで人に奉仕する。

５．心施（しんせ）
人のために心をくばる。

６．床座施（しょうざせ）
席や場所を人に譲る。ときには地位を譲る。

７．房舎施（ぼうしゃせ）
人に休息の場を提供したり、自分の家に泊めてあげたりする。

http://takaragisou.jimdo.com/





職員コラム

①自己紹介
　はじめまして。ケーシーサパナと申します。ネパール出身です。ネパールで２年間くらい名古屋のアイリスジャパニースランゲージスクールで日本語を勉強して卒業しました。その後さくら医療福祉専門学校で２年間介護を学び、卒業しました。宝木荘に就職し現在は介護職として働いています。
②趣味
　私の趣味は旅行することです。休みの日に友達と一緒に色々なところに行きます。美しい景色を見たり、美味しい食べ物を食べたりするのが好きです。
③日本で好きな食べ物
　日本で好きな食べ物は辛ラーメンです。なぜかというと味が美味しくて辛いからです。
④これからやってみたいこと（行ってみたいところ）
　これから仕事では新しい技術や知識を身に付けて自分を成長させたいと思っています。あとはたくさんの人と交流し色々な経験をして思い出をたくさん作りたいです。
⑤最後に皆さんへひとこと
　早く仕事を覚えて１人で仕事をできるように頑張りたいです。

お知らせ・お願い

①運営懇談会のお知らせ
９月１８日（金）１０時より、宝木荘交流スペースにて運営懇談会を開催いたします。
詳細につきましては、別紙をご参照ください。
参加の有無を８月３１日（月）までにご提出くださいますようお願いいたします。

②外出ツアーのお知らせ
外出ツアーとしてすし華亭へお食事に出かけます。
参加を希望される方は、別紙の参加同意書にご記入のうえ、８月３１日（月）までにご提出ください。

③敬老会のお知らせ
９月１７日（木）に敬老会を開催予定です。
皆さまの長寿をお祝いし、楽しいひとときを過ごしていただきたいと思います。　参加費：７００円

④運動会のお知らせ
１０月３日（土）に運動会を開催予定です。
※雨天の場合は１０月１０日（土）に延期となります。
ご家族様も参加いただけます。詳細は別紙をご参照ください。
参加の有無を９月１０日（木）までにご提出ください。
参加費：１０００円

⑤保険証類の返却について
これまで施設でお預かりしていた保険証類につきまして、期限が切れたため、順次ご返却いたします。
お手元に届きましたら、ご確認をお願いいたします。

編集後記

夏の空に大きな積乱雲が浮かんでいるのを見るのが好きで、モクモクとした雲を見つけると「夏だなぁ」と嬉しくなります。
今月は流しそうめんも行い、皆さまの楽しそうな笑顔をたくさん見ることができました。暑い日が続きますが、夏ならではの楽しみを皆さまと一緒に味わっていきたいと思います。
今月も最後までお読みいただき、ありがとうございました。

相談員　山本

今月の運動

脳活体操　第５弾

脳の血流量 Up 効果が期待できる脳活体操の第５弾です。
身体の２か所以上を使う動き、マルチタスクトレーニングで、脳血流量 Up を目指しましょう。今月も、座ったままできる体操です。
今回は、左右の手で違う動きをする体操です。
※はじめは間違えたり、迷ってしまいますが、そのことが脳への刺激になるので、間違えても止めずに、ゆっくりからはじめて下さい。

<u>すりすり・トントン体操</u>
１.椅子に座り、背もたれに寄り掛かった姿勢から、運動の準備の姿勢に直します。足元は図のように足底を床に着けるか、フットレストにのせて安定するようにします。
２.右手は手のひらで、右の太ももを前後にすりすり擦るようにします。
３.1 から 10 まで数えながら、右手すりすり１回に合わせたリズムで、左手はグーにして、優しく左の太ももを叩くようにします。
４.10 まで出来たら次は左右の動きを入れ替えて、左手で左太ももをすりすりし、右手はグーにして右太ももをトントンして下さい。



機能訓練指導員
坂　田