



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（わけんえつじせ）
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。

令和7年
11月号



<http://takaragisou.jimdo.com/>

実りの秋

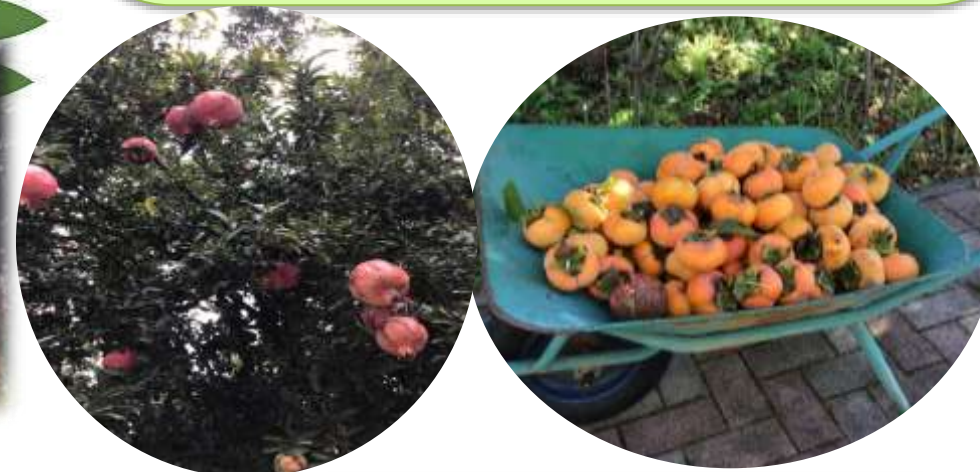
中庭にある果樹の木に、実りの秋が訪れました。

今年は柿もザクロも大豊作。

たわわに実った収穫を、お天気の良い日に

収穫しました。

食事のデザートや、おやつとして提供されました。



花の苗植え付け



お習字



工作



Men's club

芸術の秋

手先を使う動作は、脳への刺激となり、

集中力、想像力を高めます。

手先の器用な方がたくさんいらっしゃり、

おしゃべりを楽しみながら、作品を仕上げ、

日々の彩りとなっています。



2階の皆さんで制作された柿の吊るし飾り

厚生労働省主催令和7年度介護職員の働きやすい職場環境づくり 奨励賞を受賞しました



この表彰は、職員の待遇改善や人材育成など介護現場の生産性向上に取り組んでいる介護事業者を広く紹介し、介護職員の働く環境改善を推進することを

目的に、実施しているものです。今後も、働きやすい職場環境づくりに取り組んでいきます。

また、11月10日（月）19時30分から、FM 軽井沢ラジオ大学にて、大垣施設長、押野ケアマネジャ、介護職員のケイさんとピューさんのインタビューが放送されました。12月から下記にてバックナンバーがご視聴いただけます。

軽井沢ラジオ大学バックナンバー

<https://www.karuizawaradio.university/>



今後の予定

11月17日 コーラスボランティア来荘
20日 美容レク フットトリートメント
25日 スポーツレクリエーション 2F
27日 映画鑑賞会「ローマの休日」
28日 スポーツレクリエーション 1F
12月1日 お誕生会
7日 電気点検日
11日 クリスマスアロマサシェ作り
19日 美容レク ハンド・フット・ヘッド
トリートメント(いずれか一部位)
25日 クリスマス会 フルーツコンサート
29日 美容レク ネイルケア・カラー

編集後記

更に寒くなり、冬が近づいてきました。1年があっという間に感じます。

今回は、秋の特集です。収穫の秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋、皆様の、どんな秋をお過ごしになりましたでしょうか？これから一気に寒い季節となるかと存じます。風邪をひかれませんか？、ご自愛の上お過ごしください。

閲覧ありがとうございます。

相談員 山下

今月の運動

病院とは違い、宝木荘では多くの方が日中を座って過ごされています。加齢や認知症に伴い姿勢が崩れてきた方や、左右へ傾いていてもご自身で気づかない又は修正できない方が見受けられます。筋力や体力が衰えただけでなく、バランス感覚の低下も生じている可能性があります。

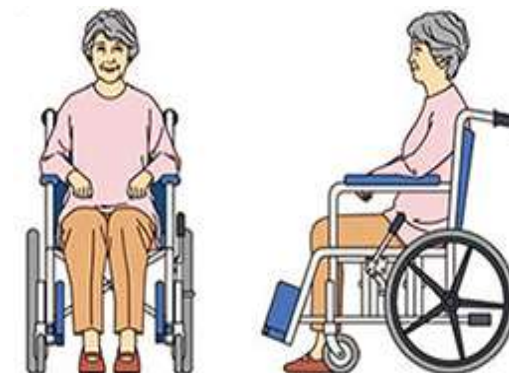
長時間良姿勢を保持することは難しいですが、

- ①姿勢が崩れてきた際に自身の筋力で重心を前後左右に動かし戻すことが出来る
 - ②左右等バランスが傾いていることを感じ・認識し、身体の重心を動かすことが出来る
- 簡単にいうと、元の姿勢や良い姿勢に自身で座り直すことが出来るということが重要です。

お部屋の洗面台の鏡の前で、左右に傾いていないか、以前に比べ背中が丸まっていなかったか目で見て確認してみるのも良いと思います。もしかすると、ご自身の真っすぐの感覚と実際の姿勢にズレが生じている場合もあります。車椅子に座っている方は、特定の片方の腕を、肘掛の外側に下ろしていることが多い場合は、体幹が傾いているか、脊柱自体が湾曲しているかもしれません。

あらためて、ご自身の姿勢を気にかけてみて下さい。

- ・腰と太もも、膝の角度は直角
- ・背中が伸ばせる
- ・足裏全体が床についている。又はフットサポートに足が乗っている。



日常機能訓練部 坂田

お知らせ・お願い

◎美容レク 施術業者の変更について

昨年10月よりご好評いただいております美容レクですが、今年11月より、(株)ケアスイート↓(株)ジヨブネクス ト 福祉美容サービス OYama に変更になります。月に2回程度、多彩なメニューをご用意して、皆様にリラックスしたひと時をお過ごしいただければと思います。詳しくは、別紙をご参照ください。なお、ご家族様もご体験いただけますので、事務所までお問い合わせください。

◎電気点検のお知らせ

12月7日(日)に電気点検を行います。14時～16時までで電気が止まります。電話も繋がらなくなりますので、ご理解の程よろしくお願い致します。必要時は宝木荘よりご連絡をさせていただきます。

◎クリスマスアロマ教室について

12月11日にクリスマスアロマサシェ作りを実施する予定です。クリスマスにちなんだモチーフに、アロマの香りをのせた素敵なサシェを制作します。参加された方には、材料費として1300円ご負担いただきます。費用は、月々の請求に含まさせていただきます。

◎12月クリスマス会について

12月25日にクリスマス会フルーツコンサートの実施を予定しています。参加された方には参加費1300円のご負担をお願い致します。費用は月々の請求に含まさせていただきます。

◎加湿器準備のお願い

乾燥する季節となってきましたので、加湿器のご準備をお願い致します。また加湿器のフィルターの清掃確認・点検等をご家族様にご依頼させて頂いております。必要の際はこちらからお声掛けさせていただきますのでご協力ください。

秋の音楽祭の折、茶色のハンドタオルの落し物がありました。事務所で預かりしています。