

平成 25 年 12 月 17 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372 - 3811 (代表)

今年も残りわずかとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の流行語大賞として「今でしょ!」、「お・も・て・な・し」、「じえじえじえ」、「倍返し」の4語が大賞受賞となりましたね。それぞれ納得の受賞でしたが、流行語を振り返ると月日の流れの早さを感じますね。何かと忙しい師走ですが、体調を崩されないよう十分にご留意下さい。今年も一年ルーエハイム通信をお読みいただきありがとうございました。皆様が健康で良い新年を迎えられますよう職員一同、心よりお祈り申し上げます。



11月27日(水)合川公民館高齢者・成人学級

11月27日(水)合川公民館よりご依頼頂き、ルーエハイムからケアマネジャー3名が高齢者・成人学級の介護予防体操講師を担当致しました。



まずはルーエハイム介護予防教室でもお馴染みの貯筋体操!「右足はええけど、左足は上げにくいなあ・・・」、「体が固くなるとるなあ」などの声が聞かれました。



その後は、資料を見ながら転倒の危険度チェック、運動の大切さ、効率よく運動を行うコツなどについて一緒に学びました。体の機能を

保つためには「ほどよく使い続ける」事が大切で、運動は1週間に3回、2日に1回程度の頻度で行うのが良いそうです。

少し休憩をしてから、後半は『生き生き介護予防体操』のDVDを見ながら一緒に体操を行い、最後は皆さんと一緒に手を使ったレクリエーションを行いました。懐かしい歌のリズムに合わせてのゲームは大盛り上がり。皆さん、素敵な笑顔でした



オムツの更新手続きについて～



鈴鹿市のオムツの支給は年度ごとに更新が必要です。今年の12月配達のおムツと共に平成26年度の更新申請用紙が配布されていますのでご確認ください。更新手続きを行わないと平成26年4月分からのオムツの支給が停止になります。申請には訪問票が必要になりますので、担当のケアマネジャーへ、ケアマネジャーの決まっていない方は南部地域包括支援センターへ連絡してください。鈴鹿市南部地域包括支援センター

鈴鹿市役所 長寿社会課

059 - 380 - 5280

059 - 382 - 7935



平成26年度1月の介護予防教室のお知らせ



ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室・調理や講話など管理栄養士による栄養教室・転倒、尿失禁予防体操教室などを開催しております。
興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。
男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

開催日：平成26年 1月10日(金) 太極拳

17日(金) 体操

24日(金) 体操

時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

募集対象者：概ね 65 歳以上の方、または介護予防に関心のある方



ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。 ご希望の方はお申し出ください。駐車場もあります。

お申し込み、お問い合わせ先

お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

059 - 372 - 3811

担当：安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。
内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、
ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059 - 372 - 3811

来所・訪問相談 平日8:45 ~ 17:30

電話相談 24時間受け付けております