

ハートランド通信

ぐらんぱぐらんま

第25号
平成25年5月

発行
介護老人保健施設
ハートランド・ぐらんぱぐらんま
広報企画班

ぐらんぱぐらんまの新入職員をご紹介します。
新しい職員を迎え、より良いサービスを提供できるよう一丸となって頑張りますのでよろしくお願い致します。

☆自己紹介の内容☆①職種 ②出身地 ③趣味・特技 ④一言



A・Y

- ①レクリエーション
- ②大分県
- ③手芸好きです
- ④10数年ぶりの社会復帰で、私がリハビリ中のようなものです



A・R

- ①通所リハ
- ②茨城県牛久市
- ③フラワーアレンジメント
- ④ぐらんぱでみなさんと笑顔で楽しく過ごしたいと思っています。宜しくお願い致します



I・S

- ①看護師
- ②山梨県
- ③特になし
- ④親切、丁寧をモットーに頑張りたいと思います。よろしくお願いします



I・K

- ①看護師
- ②八王子市
- ③フラダンスを少し踊ることが見ることが好きです
- ④不器用ですが、一生懸命がんばります！



O・C

- ①看護師
- ②相模原市
- ③ショッピング
- ④スタッフと連携をとりながら楽しく業務したい



K・K

- ①看護師
- ②青森県
- ③犬と遊ぶこと
- ④頑張ります！



S・N

- ①看護師
- ②広島市
- ③野菜作り ドライブ
- ④笑顔で頑張ります



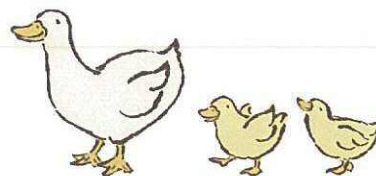
S・Y

- ①理学療法士
- ②八王子市
- ③料理(最近では燗製を) スケートボード 筋トレ
- ④未熟者ではございますが、精一杯働かせて頂きますのでよろしくお願い致します



T・H

- ①運転・施設管理
- ②東京都
- ③野球 バイクツーリング
- ④好きな言葉。人生の芯の富は人に施した善行である(マホメット)





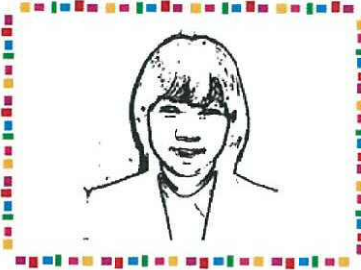
H・S

- ①理学療法士
- ②日野市
- ③野球
- ④元気がといえなので、一生懸命頑張ります



F・S

- ①フロア介護
- ②山梨県
- ③散歩
- ④今後もよろしくお願いします



Y・K

- ①支援相談員
- ②愛知県
- ③読書
- ④笑顔で頑張りますので、宜しくお願い致します



W・Y

- ①フロア介護
- ②八王子市
- ③買い物
- ④一生懸命がんばりますのでよろしくお願いします

～3分間体操～

今回は、尿漏れの症状を少しでも改善できるような体操をご紹介します。
以下のような肛門や膣を締める練習をすることで、尿漏れの症状を改善できる可能性があります。
(※尿漏れの原因はさまざまなので、必ずしも改善するわけではありません)



- ①机のそばに立ち足と手を肩幅に開く
- ②机に手をつき、体重を腕にかけてもたれる
- ③背中はまっすぐ伸ばし顔は上げて肩・お腹の力を抜く
- ④ 肛門と膣を締める



- ①全身の力を抜いてリクックス
- ②足を肩幅に開き、床につけて座る
- ③背中はまっすぐ伸ばし顔を上げる
- ④お腹に力が入らないように
息を吐きながら 肛門と膣を締める
体の中に引き張り上げる感覚で。
- ⑤ 締めたまま、ゆっくり5つ数え込後、ゆるめる。締めたリゆるめたリを繰り返す。



施設行事



※音楽クラブ・習字・朗読・料理クラブ等
毎月の行事も行います。

入所

5月 2日(木)～4日(土)菖蒲湯
20日(月)お茶会
26日(日)誕生会
6月 17日(月)お茶会
23日(日)誕生会
7月 15日(月)お茶会
28日(日)誕生会
30日(火)そうめん流し

介護老人保健施設
ハートランド・ぐらんぱぐらんま
〒192-0152
八王子市美山町1074 TEL042-652-2155

通所

5月 2日(木)～4日(土)菖蒲湯
20日(月)お茶会
6月 17日(月)お茶会
7月 15日(月)お茶会
30日(火)そうめん流し