

ローズライフ

Vol.44
2024

特集 新年会
ダイナミックな舞いを披露！
「室生の獅子神楽」で
新年を寿ぐ。



腰痛改善ストレッチ ワンポイントレッスン

腰痛になりやすい、座り方をしていますか？
1日1回のストレッチで、身体も気分もシャッキリと！

座りながらできる、腰痛改善ストレッチ



ずっこけ座り

骨盤が後ろに傾く座り方は、お尻の筋肉を硬くし、骨盤の動きも悪くしてしまい、腰痛の原因になります。



良い座り方

イスに深く座り、足裏を床につけひざの角度を90度にしましょう。かかとをしっかりと床につけ、座骨を座面に立たせます。骨盤から頭に向かって背筋を伸ばし、あごを引きます。



レッスン/1

右足の足首を太ももに乗せます。股関節の筋肉を伸ばします。
※股関節が硬い方は、この動きを左右繰り返しましょう。



レッスン/2

お尻を突き出すように股関節から体を前傾させます。なるべく背中丸めないようにしてください。お尻の筋肉を刺激して伸ばしていきます。

※足を左右かえながら10～20秒かけてゆっくり伸ばします。
※腰や膝、体に痛みが出る方は無理のない範囲で行ってください。

個別入居相談会は、各施設で随時ご予約受付中です。お気軽にお問い合わせください。

ALSOKグループの介護付有料老人ホーム

ローズライフくずは

Rose Life Kuzuha



常に介護を必要とされる方に…

「昼食付きホーム見学会」

- 4/13(土)、28(日)
- 5/11(土)、26(日)
- 6/8(土)、23(日)

11時30分～

大阪府枚方市楠葉朝日1丁目2-5

☎ 0120-877-602

<https://www.roselife.jp/kuzuha/>



ALSOKグループの介護付有料老人ホーム

ローズライフ高の原

Rose Life Takanohara



自立した生活をお過ごしの方に…

「昼食付きホーム見学会」

- 4/20(土)
- 5/18(土)
- 6/16(日)

11時00分～

京都府木津川市相楽台9-1-5

☎ 0120-716-602

<https://www.roselife.jp/takanohara/>



ALSOKグループの介護付有料老人ホーム

ローズライフ京都

Rose Life Kyoto



常に介護を必要とされる方に…

「昼食付きホーム見学会」

- 4/14(日)、28(日)
- 5/12(日)、26(日)
- 6/9(日)、23(日)

10時30分～/14時30分～

京都市中京区壬生東高田町1番23

☎ 0120-381-602

<https://www.roselife.jp/kyoto/>



「見学会」は随時受付しております。お問い合わせください。

ダイナミックな舞いを披露! 「室生の獅子神楽」で 新年を寿ぐ。

ローズライフ高の原



ダイナミックな舞いに、拍手喝采

『室生の獅子神楽』は奈良県の無形民族文化財にも指定されている、県内の地域の行事のひとつです。室生龍穴神社の氏子の皆さんが44年前に保存会を立ち上げ、今に継承しています。

伝統に即った舞いも然ることながら、毎年ご入居の皆さまがもつとも楽しみにされているのが、演舞の最後に、「また今年一年も無病息災で過ごせますように」との縁起担ぎで行わ



毎年大人気の噛み噛みタイムで健康祈願!

れる「噛み噛みタイム」。

総勢125名のご入居の皆さまのお頭(おつむ)を、お一人おひとり獅子が噛んでいきます。神妙な面持ちで頭を垂れ、皆さま獅子に頭を噛んでもらうと、「これでまた今年一年、健康に



勇壮で華麗な舞いを披露

過ぎませす!」
昨年5月に入居されたご夫婦は、「こんな近くで獅子舞を観るのは初めて!」と、笑顔で話してくださいました。



「今日は楽しませてもらいました」



「ローズライフ高の原」のアクティビティの裏側

ご入居の皆さまに提供するアクティビティは、毎月開催している「アクティビティ委員会」で、アイデアを持ち寄り、企画・開催にいたします。大切なことは、ご入居の皆さまのニーズを知り、ご希望に沿った内容のアクティビティを提供すること。「ローズライフ高の原」では、社長や館長も同席して、ご入居の皆さまのご意見や日ごろの思いなどをざっばらんにお話しいただき、そのお声に耳を傾ける『ひだまりサロン』という場を設けています。そこで得た情報をアクティビティの企画や演者の選定に活かしています。新年会での獅子の「噛み噛みタイム」も、お客様からの多くのリクエストにお応えしたものです。今後もこの姿勢で、ご入居の皆さまに喜んでいただけるアクティビティの提供に努めてまいります。

施設便り

ローズライフ京都

サービス向上のために日々、勉強です。



実技を通して連帯感アップ

介護が必要な方の日常生活をサポートさせていただくには、多くの知識・技術・知恵が必要で

て、「学びの心」を大切にしていきたいと思えます。



現場視点を大切に

ながらチーム力も高めていきます。また、勉強会の内容を「ご入居者お一人おひとりに合せて応用できるよう、「●●」様のケア、このようにしたらどう?」「もう少し工夫したら召し上がっていただけませんか」といった具体的な意見交換も行います。

す。ローズライフ京都では、「サービスの質は人の成長」を信条に、人材の育成を大切にしています。そのひとつが、毎月ホーム全体で行われている勉強会です。



学ぶ姿勢がより良い介護に直結

実技あり、グループワークあり。勉強会は参加型のスタイル。単純に知識や技術を身につけるだけでなく、スタッフで連携を取り

(2023年度勉強会年間計画)

月	90分	事業所目標の共有
4月	安全のための技術研修 「服薬方法(服薬介助時の安全のポイント再確認)」	事業所目標の共有
5月	摂食・嚥下の基礎(外部ST講師動画視聴)研修	人権研修
6月	業務改善研修 情報共有・記録の改善について/伴走支援事業報告	
7月	介護技術研修 「パット交換・体位変換の技術研修」	
8月	事故・リスクマネジメント研修 2022年事故報告書集計結果・2023年度の取り組みについて/重大事故の共有	
9月	看取りの研修 「看取りで知っておくこと・看取りだからこそ必要なケア」	
10月	防災設備研修 「災害時の対応」	業務改善研修 「入浴・移乗の改善」
11月	知っておくべき基礎知識 「加齢による心身の変化」	「コンセプト研修」
12月	感染症予防研修 「これから流行する感染症の予防」	看取り研修 「月研修の振り返り」
1月	認知症のある方へのケア 「パーソンセンタードケア・その方のいい状態・よくない状態について」	
2月	ノーリフティング技術研修 「臥位姿勢・立位姿勢について」	
3月	身体拘束虐待防止研修 「現場で虐待を防ぐためディスカッション」	



柄やパーツを自分らしくコーディネート

数パターンご用意し、その中からお好みの柄や色、パーツを選んでいただき、デザインに取り掛かっています。

家庭への想いを込められる方々。それぞれの想いをカタチにされたところ、完成したときの皆様の笑顔が、大変印象的でした。これからも日々の生活の中で、季節の流れを感じて、ご自身の中にある想いを表現できる機会を大切にまいります。

ローズライフくずは

辰をテーマにした正月飾りは、十人十色な仕上がりに。

ローズライフくずはでは、季節感や昔からの風習などを思い出していただけのような行事を大切にしています。特にお正月は、ご入居者様にとっても特別なもので、新春を大切に迎えようとするお気持ちが見受けられます。



ご入居者の個性が垣間見える作品の数々。

ただ、難しいパーツは手先が器用なご入居者様にご協力下さり、全員分を完成させることができました。

作品は十人十色で、お一人おひとりの個性が垣間見えました。縁起の良さそうなもの、迫力のあるもの、華やかなもの、文字を入れる方、ご家族への想いを込められる方々。それぞれの想いをカタチにされたところ、完成したときの皆様の笑顔が大変印象的でした。これからも日々の生活の中で、季節の流れを感じて、ご自身の中にある想いを表現できる機会を大切にまいります。