

優楽の チカラ

新年ご挨拶

おかげ様で無事に年を越し、
新年を迎えることができました。
過ぎし日を懐かしみながら、懐かしい
唱歌で新しい年を迎えましょう。

『年の始めの例（ためし）として

松竹（まつたけ）終わりなき世のめでたさを
たてて門（かど）ごとに
祝う今日こそ楽しけれ』

今年もよろしく願います。

施設長 田村俊秀

内 容

●新年ご挨拶

●優楽短歌

●つなげよう「職員の輪」

●行事紹介

●地域交流

●医療の豆知識「風邪の予防」



優楽短歌



冬きたりなば 春遠からじ

高齢介護に この気分が欲しい

施設医 神木 照雄



看介護 知れば知るほど 奥深く

極みはいずこ 優楽の空

副施設長 重田 健一郎



ゆうだいな いこまのやまに いやされて
きょうも元氣な 笑顔がはげみだ

入所看護課長 細川 浩子

いつの日か 向かい合う老い みな同じ

穏やかなる日 ともにありたい

相談支援課係長 中溝 与志子



元朝の 朝日に映る 生駒山

希望の色に 染まり輝く

事務係長 辻 真光

苦勞して 登った先は 富士の山

日本で一番 高き場所

リハビリ職主任 見島 俊輔



先輩の 昔の苦勞 生活の

知恵を学べし 介護の仕事

通所介護主任 田中 早葉子

喧嘩の 日常の中 皆さんの

笑顔と言葉が 僕らの力

入所介護主任 東 康一郎



人生の 山超え 谷超え 優楽で

笑顔に出会い 心なごます

管理栄養士 山下 まみこ

支援相談員
藤尾 豪



矢部さんは、いつも明るく、
優しい笑顔が絶えない事務員
さんです。(藤尾)

堀部さんは、とても気さくで、
優しい、いつも笑顔の理学療
法士さんです。(矢部)

事務員
矢部 久美江

田中さんは、話し上手で聞
き上手。的確な判断で大勢
の職員をまとめる、頼れる
介護士さんです。(堀部)

理学療法士
堀部 達也

通所介護主任
田中 早葉子



松本さんは、いつも明るく
元気に働いている姿が印象
的です。トレードマークの
黄色いタオルが良く似合う
おちゃめでやさしい介護士
さんです。(田中)

入所棟介護士
松本 悟

※次回
松本介護士が誰を紹介して
くれるのでしょうか。お楽しみに。

つなげよう
職員の輪

このコーナーでは、優楽で働く仲間をリレー形式で紹介していきます。
第3回目は、相談支援課（藤尾支援相談員）の紹介からスタートです。
矢部事務員→堀部理学療法士→田中通所介護主任→松本介護士（入所）の紹介です。

行事紹介

9月～12月



デイケア運動会



クリスマス会



【クリスマス会】
ボランティアの方々が
会を盛り上げ、皆さん
一緒に楽しみました。



【デイケア運動会】
白熱の戦いが繰り広げ
られ盛り上がりました。
【ゆず湯】
神木先生のお庭で頂い
た柚子です。とっても
好評でした。



優楽燈花会



地域交流



【社会見学】
吉分小学校の児童が施
設を見学しました。

【市民検診】
生駒市立病院の協力に
て特定検診を実施しま
した（申込者のみ）。

【施設見学】
老健「はーとぴあ」（大阪）
を訪問。施設見学＆情
報交換会をおこないま
した。



ようこそはーとぴあへ

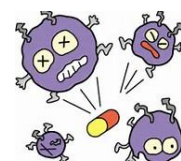


【RAN伴2017】
認知症の啓発活動のた
め、3名のスタッフがあ
らまし。ランナーとして参
加し

医療の豆知識

風邪の予防

細川入所看護課長



風邪にかからない強い体をつくるためには、免疫力を高めることが重要です。栄養バランスの良い食事を摂ること、睡眠を十分に摂ることが必要です。特に、免疫は腸で作られるといわれており、食物繊維の多い物や腸の栄養になる乳酸菌を摂取し、腸を整えることも有効です。

また、体温が低下すると免疫力が低下するといわれているため、身体を温める食材（冬が旬の食材、地面の下にできる食材、色の濃い物）を摂取して体温をあげるようにして下さい。

これから、まだまだ寒くなってきました。風邪を予防して冬のイベントを楽しんでください。

編集後記

新年おめでとうございます。佳き新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、私事ではありますが、介護の仕事に関わって十余年。親の「老い」を受け入れる難しさを常々感じています。いつまでも元気でいてほしいと願うのは当然ですが、人は必ず老いていきます。では、この「老い」とどう向き合えばいいのでしょうか。

一緒に「老い」について考えてみませんか。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

老いるということ 親が老いていくということ
それは、何度も同じ話をするということ
何度も同じことを訊いては、あなたを苛々させるということ

親が老いていくということ
それは、自信がなくなるということ 自信がなくなるけど
子どもにだけは強がっていたいということ

『親の「老い」を受け入れる』長尾和宏著より引用



利用相談受付中

相談受付担当者：藤尾 宮崎 山下 中溝 飯田

デイケアの様子がいつでも見られます

Instagram始めました

yu-raku-2001



ご利用お問い合わせ

生駒市介護老人保健施設

やすらぎの杜 優楽

〒630-0223
生駒市小瀬町324-2

TEL/0743-76-3300

<http://www.ikoma-yuraku.com/>

