

けやきの木

地域密着型老人福祉施設けやき
南区築港元町2-31
TEL(代)263-7500



あけましておめでとうございます

昨年にご利用の方、ご家族、地域の方々とのつながりを多く持てた一年でした。今年も、皆様と一層のつながりを持ちたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

今年が佳き年でありますよう心よりお祈り申し上げます。どうぞよろしくお願い致します。昨年は仕事に追われてなんだかあっという間に一年が経ってしまった様な気がします。今年はまだ少しゆとりのある生活にしたいと思っています。趣味の料理の上達を目指してパン教室に通います。寺院巡りが好きなので全国を旅したいと思っています。良いサービスを提供するために自分自身が心も体も元気でありたいと思っています。



けやき生活相談員
竹内 留美

2016年スタート けやきでは・・・

特養は初詣に岡南神社へ出かけました。それぞれ思い思いにお願いごとをし、その後におみくじを引きました。おみくじに書いてある内容を皆さん真剣に読んでおられました。けやきの皆さんが今年1年元気で過ごせますように・・・



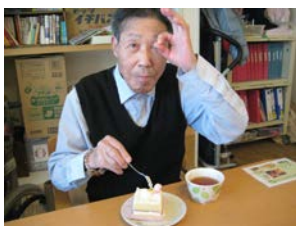
施設長のおかやまマラソンのその後

800mすらまともに走れなかったのが、ウォーキングからはじめました。家の近くを、2キロ、5キロと徐々にのばしていきます。1ヵ月すぎたあたりから、ジョギングとウォーキングをまぜてみました。それでもジョギングだけだと2~3キロが限界。本当に走れる様になるか半身半疑がつづきました。

2ヶ月経つと不思議とジョギングが生活の一部になり朝起きてすぐ、家のまわりをうろうろするようになりました。苦痛と言うよりすがすがしい気分が一日がスタートできるので、すべての循環がよくなり、思考も活発になったように思います。

9月には海外出張にでかける機会がありましたがジョギングをつづけました。見知らぬ土地の湖畔で異なる人種の人々といっしょに走る時間は格別で、私は「ジョガー」といってもいいのかなと思うほど。ただあまりの格別さに調子によって毎日走り過ぎ、海外で体調を崩してしまふ始末。2週間回復せず、トレーニングができなくなってしまいました。つづく。

クリスマスケーキを手作りし、みんなで食べました



小規模多機能型居宅は、泊まり・通い・訪問のサービスが受けられます。

ご相談は、谷本まで

