



100歳おめでとう!! 石坂百合子様

大正11年3月28日生まれ、今年で100歳になりました。ご家族様・水野市長もお祝いに来てくださいました。お話し上手で、時々可愛らしい仕草も見せて下さるチャーミングな百合子さん。娘さん思いで100歳になられても親の気持ちを忘れない優しい方です。ちなみに長生きの秘訣は“めーぼし”(梅干し)だそうです!



健康豆知識



認知症予防体操 コグニサイズ

「コグニサイズ」とは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。

認知課題

- しりとり
- じゃんけん
- 歌う
- 数える
- 計算する
- お題に答える
- など……



運動課題 (有酸素運動)

- 足踏み
- ウォーキング
- ステップ運動
- 腕振り
- など……



組み合わせて同時に行うことで
体と脳の機能低下を防ぐ

新人紹介

介護員



観堂千夏です

精一杯頑張ります!

准看護師

太田敏和です

よろしくお願いします



おしらせ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、なごみ苑では現在面会を制限させていただいています。富山県内ステージ1になりましたが面会制限はもうしばらく継続となります。一日も早く面会可能となる様に、検討中です。リモートでの面会にはなりますがご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。また、感染性胃腸炎・ロタウイルスなども流行時期になり苑でも感染対策を行っております。生ものや当日中に食べきれない量の差し入れ等はお控えください。

お花見お茶会、今年も開催



なごみ苑にきれいな桜が咲きました。今年もお花見お茶会を開催し、コロナ禍で沈んだ気持ちを桜が包み込んでくれました。甘酒や抹茶お花見弁当、職員による琴・三味線の演奏・寸劇で盛り上がりました!!



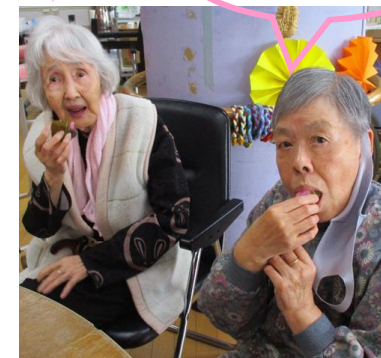
はっ!!

あんたも食べられ~

乾杯!!
みなさん楽しみましょう

桜餅
うんまいね~

枯れ木に花を咲かせましょう



かんぱ~い!!



コロナワクチン3回目接種終了

令和4年 1/12~1/21 211名 令和4年 2/7~2/10 117名 計328名
(入所者・デイケア利用者・職員)