



オリオン新聞

第126号

発行日

令和4年1月1日



ご挨拶

皆様におかれましては、良いお年をお迎えのことと存じます。

旧年中はオリオンへのご理解、ご協力、ありがとうございました。

コロナ禍も三年目に突入いたします。

これまでの二年間で、御高齢の方々が心穏やかな生活を送るためには「外部との繋がりが」「筋力保持となる行動」そして「御家族の力」がなにより不可欠であることを痛感しました。

だからこそ今、我々「介護老人保健施設 オリオン」の存在意義を改めて実感し、「長期・短期入所」「通所リハビリ」「訪問リハビリ」を利用されている方々はもちろん、地域すべての御高齢者、御家族、お一人お一人にとって、ココロもカラダも一番いい状態で、健やかな毎日が送れるよう、これまで以上に職員一丸となって尽力していきたいと思っております。

介護老人保健施設 オリオン

施設長 大貫 朱夏



祝 100歳



「長生きの秘訣ねえ…いろんな人とよくお話することで。みんなお祝いしてくれてありがとね」

職員の問いかけに、笑顔でそう答えるのは御年100歳を迎えられましたご利用者様です。感染症対策に留意しながら、施設のエントランスホールにて、ささやかながらお祝いのセレモニーが執り行われました。市の代表者様より記念品が贈呈され、「もっともっと長生きしないとね！」とこれからの人生に意気込みをのぞかせていらっしゃいました。これからもお元気で過ごしていただきたいですね！

あけましておめでとうございます

本年も宜しくお願い申し上げます。
今年も皆様と、安全に楽しく過ごしていきたいと思っております。
感染対策に留意しながらですが、新年会も開催予定です！次号をお楽しみに！！

クリスマス会

サンタに扮した職員がケーキやコーヒーで‘おもてなし♪’
皆さまにもサンタ帽を被ってもらい更にクリスマスらしさを。
「美味しいね、楽しいね」と好評でした☆



皆さまと壁画を作成しました！



通所リハビリテーション



リース作り

できた!

上手にできたよ!



クリスマス会



サンタさんが来たよ

デイケア 1日の流れ



オリオン到着
健康チェック



入浴
個別リハビリ
作業活動



昼食



集団リハビリ
レクリエーション



おやつ



オリオン出発



デイケア 空き情報

	月	火	水	木	金	土
空き状況	△	△	△	△	△	×

【空き状況】 ○・・・2~3名空きあり △・・・1~2名空きあり ×・・・満員

デイケア 行事予定

1月

11日~13日

新年会と団子差し



18日~20日

お料理教室



皆さんと一緒に楽しく♪リハビリしませんか?

- 最近転びやすい
- お風呂に入るのが大変
- 病院を退院したばかり
- 認知症が心配

見学・相談お待ちしております (*^_^*)

相談室 加藤・佐藤・熊田

栄養料だより～覗いてみよう、みかんの栄養～

こたつの上に置かれたみかんは、冬の代名詞ですよ。
今の時期によく食べるみかんにはこんな栄養が含まれています！



ビタミンC

肌荒れや風邪予防に効果があるといわれています。

＼3個でレモン1個分！／

ペクチン

食物繊維の一種。果肉の袋に多く含まれています。便秘改善に効果的。

みかんの白い筋

白い筋には、ポリフェノール
の一種「ヘスペジリン」が含まれており、高血圧や動脈硬化を予防する効果があるといわれ



おいしいみかんの選び方

ヘタ・・・ヘタは小さめで、少し枯れている。
色・・・ツヤ・・・濃い橙色。つるっとして滑らか。
皮・・・ふかふかしておらず、張りがある。

訪問リハビリ情報

[空き状況]



寒くなってきて自宅で動く機会が減り、体力の低下や動きにくさを感じていませんか？

困っていることがあれば、ご相談ください！！

お問い合わせは → 訪問リハビリ担当：白岩まで



	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	×	×	×	×
午後	×	×	×	×	△ OT	×

○・・・ 空きあり △・・・ 要相談 ×・・・ 満員

☆介護教室☆



片平町蟻塚地区の方々と介護教室を開催しました！
感染対策をしっかり行いお集まりいただいた皆様と健康体操や歌など楽しむことができました♪
例年通りとはいきませんでした。地域の皆さまとお会いできるいい機会となりました。



職員紹介

職種：理学療法士
ひらの ひろこ
氏名：平野 裕子



精一杯頑張ります。
よろしくお祈りします！



公益財団法人 星総合病院
介護老人保健施設 オリオン
〒963-0211

福島県郡山市片平町字峯三天2
TEL. 024-952-6413
FAX. 024-961-6157
E-mail orion@hoshpital.jp