

シオンの園通信

第175号

社会福祉法人佐賀キリスト教事業団
介護保険総合ケアセンター
シオンの園
佐賀県佐賀市大和町久留間 3865-1

あけましておめでとうございます!!

今年、最初の通信は『大和町川上の緑豊かな自然に囲まれた』
グループホーム川上と小規模多機能ホーム川上からです!

グループホーム川上は今年で17年目を迎えます!

「できることはしてもらおう」を目標に、いつまでも元気に笑顔いっぱいの事業所です!

春



春の心地よい暖かさの中、毎年『桜』『菜の花』『チューリップ』を見に行きます♡♡

夏



夏祭りを開催しました! 花火にスイカ割りをみんなで楽しみました☆☆

秋



←敬老祝いで集合写真

↑日頃の成果を出したミニ運動会♪♪

冬



寒さに負けずに…夜のイルミネーションドライブ♡

毎日かかさず『健康体操』↑

小規模多機能ホーム川上は今年で14年目を迎えます！

ご利用者のみなさま、ご家族のみなさま 今年もよろしくお祈りします。



敷地の畑で「さつまいも・きゅうり・なすび・プチトマト」を植えから育て、収穫しみなさまと美味しくいただきました♪

作業療法士**生田くん**の



～インナーマッスル編～



おうちで体操



あけましておめでとうございます。今年一年もココロとカラダとも元気で過ごせるように頑張りましょう！今回は自宅でも簡単にできるインナーマッスルトレーニングをご紹介します！



①仰向けに寝て膝を立てる。



②息をゆっくり吐きながらお腹をへこませていく。



③息を吐ききり、限界までお腹をへこませたら、お腹をへこませたまま呼吸を行う。
(目安：10～30秒)

※これを繰り返す！



介護保険総合ケアセンター

シオンの園

お問い合わせ・ご相談は・・・(代)0952-62-5566

シオンの園公式Instagramもご覧ください



シオンの園ホームページはこちら



本部>>

- 特別養護老人ホーム
- ケアマネジメントサービス
- 運動型デイサービスハレルヤ

●ショートステイサービス (大和)

- ホームヘルプサービス
- グループホームくつろ樹 / くつろ樹2号館

●デイサービス大和

川上>>

- 小規模多機能ホーム川上

●グループホーム川上

水ヶ江>>

- ケアマネジメントサービスさが

●デイサービス水ヶ江

●情報センター

片田江>>

- 小規模多機能ホーム片田江

●グループホーム片田江

末広>>

- 小規模多機能ホーム末広

●ショートステイサービス末広

●グループホーム末広

はるかぜ>>

- デイサービスはるかぜ