

## 新人紹介

- ①趣味、特技 ②好きな芸能人 ③休日の過ごし方 ④座右の銘  
⑤将来の夢は？ ⑥好きなスポーツは？



田中 里奈 [介護職]

- ①ケーキ作り、運動  
②AAA (西島隆弘)、松坂桃李  
③友達とドライブ (アウトドア) か  
姪っ子&甥っ子と遊ぶ!  
④継続は力なり  
⑤結婚してマイホームを建てること  
⑥野球 (ホークス)、ソフトボール



頑張りますので  
よろしくお願いま〜す



# かがやき

## サンシャインシティだより

### 2020 SPRING

No.30  
2020年4月発行

●発行者 学校法人 福岡学園 介護老人保健施設 サンシャインシティ  
〒814-0193 福岡市早良区田村2-15-1 TEL 092-801-0539 FAX 092-801-0572 E-mail:city@college.fdcnet.ac.jp

### ホームページリニューアルのお知らせ

[www.fdcnet.ac.jp/sun\\_city/](http://www.fdcnet.ac.jp/sun_city/)



この度、全面リニューアルいたしました。

今回のリニューアルでは、より「見やすく」「わかりやすく」お伝えできるホームページとなるようにデザインや構成を改善させて頂きました。

これまで以上に、皆様の使いやすさを目指し、内容を充実してまいりますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

### 令和2年度 サンシャインシティの三大行事日程

6月14日(日)運動会は新型コロナウイルス感染防止のため中止します。

8月 2日(日) **納涼祭** 様々な出店や、催しものを準備しています!

12月13日(日) **クリスマス・忘年会** 一年をしめくくる最後のイベントです。

●利用者申込み・相談・見学のお問合せは、サンシャインシティまでお気軽にどうぞ。

〒814-0193 福岡市早良区田村2丁目15番1号 TEL 092-801-0539 FAX 092-801-0572  
[www.fdcnet.ac.jp/sun\\_city/](http://www.fdcnet.ac.jp/sun_city/) [city@college.fdcnet.ac.jp](mailto:city@college.fdcnet.ac.jp)



令和2年度 サンシャインシティのスローガン

# 「ワンチームで目指そう より良い介護」

～未来を見すえた介護支援～

#### 運営の方針

私たちは、笑顔・優しさ・思いやりをモットーに、入所された方に降りそそぐ太陽の光であることを目指し、この施設を「サンシャイン・シティ」と名付けました。入所された方々のご家庭と協力しながら、家庭復帰のお手伝いをさせていただきます。

#### 看護・介護の理念

私たちは、安全をもちに、利用者の立場に立ち、入所された方々のご家庭と協力しながら、笑顔・優しさ・思いやりを持って、家庭復帰のお手伝いをさせていただきます。



厚生労働省の指針に基づき、当施設において感染拡大予防を行っています。

皆様のご理解、ご協力に感謝いたします。

中島 施設長

自宅で  
できる!?

## 転倒予防!! 歩行に繋がる体操

### ①ももの上げ下げ運動 (効果が出る部位:お腹、足の付け根)

浅く座った姿勢からももを上げる

ポイント

- ・足と胸を引き寄せるイメージで行うと姿勢を保てます
- ・椅子の背もたれは使わない方が効果的です
- ・足を上げすぎると後方にバランスが倒れるので注意して下さい



### ②膝曲げ伸ばし運動 (効果が出る部位:膝・ももの上)

深く座った姿勢で、膝がまっすぐ伸びるところまで伸ばし上げる

ポイント

- ・つま先も天井に向ける



### ③足指の体操

足の指を開く閉じるを繰り返す



歩く時は「足を上げる」意識をしましょう!  
足の裏にはセンサーがいっぱいです。  
足の指がよく動くと、転倒しそうな時に  
踏ん張ることができます!  
自宅でも簡単にできる体操  
なので、試してみてくださいね。

理学療法士 八坂



12月8日  
(日)

## 令和1年12月のクリスマス・忘年会の様子



アルマンド・マンドリン倶楽部様の  
演奏・歌で盛り上げて頂きました♪  
(唱歌・昭和歌謡)

今年のクリスマスプレゼントは、  
「レッグウォーマー」「エコバッグ」  
です☆



2月3日  
(月)

## 赤鬼・青鬼が来襲!



皆さんの元気に  
返り討ち!!



参りました〜!  
もう暴れたりませーん!

