

特集シリーズ vol.2

A skier in a blue and white suit is captured mid-jump against a clear blue sky. The skier's skis are spread apart in a V-shape. The bottom of the frame is filled with the tops of trees with vibrant autumn foliage in shades of red, orange, and yellow.

入居相談室スタッフ紹介
東京エリア担当 山田 美香

最優秀賞はなんと！家で楽しめるiPad or ニンテンドーswitch！
優秀賞も札幌or仙台or東京の有名お菓子を10名の方に！
詳細は中面をご覧ください。ご応募お待ちしております！

・きやんはり 糸洞武島保月園【認可保月園】New Open

研修の取り組み 社内研修グループの紹介

こんにちは！研修グループの高橋です。
私たちは神奈川県相模原市にあります淵野辺事務所内に研修センターを構え、初任者／実務者研修等の外販研修に限らず、社内研修に関しても積極的に活動していきたいと考えております。来期は全国統一的に社内研修をとりまとめたいと考えていますので指定研修のみならず施設課題に応じた研修材料の提供を心掛け、微力ながらも少しでも、皆さんにお役立ていただけるよう、努めて参ります。



研修ネタでお困りの際には、いつでもお声かけ下さい。
研修グループ一同、今後とも宜しくお願い申し上げます。

初任者研修 受講生募集中！

6月『第4回東京・初任者研修』
7月『第1回宮城・初任者研修』

詳しくは、研修事務局 杉山まで
ご応募お待ちしております！

リビングプラットフォームグループの機能訓練士(リハビリ)が教える 椅子に座って簡単にできる！～腰痛予防体操～

皆さま初めましてこんにちは、ライブラリ上杉(仙台市)の坂本と申します。
今回は椅子に座って簡単にできる腰痛予防体操をご紹介します。入居者様も職員の方の皆さまも腰を痛めている方が多いので、少しでも痛みを軽減して快適に安全に過ごせるようになれば嬉しいです。

椅子に座ってできる

【腰痛予防体操】

- ① まずはリラックス！楽に座り両手を大きく前後に振り、腕の反動を利用して身体を揺らします。猫のポーズ、腰に手を当てて、自分のおへそを見るように背中を丸めます。骨盤が後ろに倒れるようにしましょう。腰と膝裏のストレッチ、膝を軽く伸ばし、ゆっくりお辞儀をしながら足首まで手を伸ばします。ゆっくり深呼吸しながら行いましょう。



- ④ 腰ひねり運動、大きく足を開き、膝に手を置いて身体を左右交互にひねります。肩を入れるのがポイントです！
- ⑤ 足踏みと腕振り運動。腸腰筋と腹斜筋を鍛えます。右肘と左膝、左肘と右膝が付くように足踏み運動をします。腹筋を鍛えると腰部への負担が軽減出来ます。



この体操で、腰背部筋の緊張をほぐして、膝裏の筋（ハムストリングス）を伸ばし、腸腰筋や腹筋を鍛えることが出来ます。皆さまこれからもお元気にお過ごし下さい。

施設長・管理者よりご挨拶

高齢者グループホーム
ライブラリ大師橋 石橋理



3月にオープンしましたライブラリ大師橋、施設長石橋理（いしばし まさる）です。

感謝と創造の法人理念をスローガンに、ご入居者様が一日笑顔で楽しく過ごせる、安心して過ごせる生活を送っていただけるよう、スタッフと共にご入居者様の事を第一に考え、寄り添い、「ご入居者様が「大師橋に来て良かった」と思っていたらいいよう、スタッフ共々一丸となり日々努力してまいりますので、何卒よろしく願いいたします。

介護付き有料老人ホーム
ライブラリ上杉 北向 俊明



昨年の7月から上杉でお世話になっております北向俊明きたむかいとしあきと申します。
昨年の11月に施設長

に就任をさせていただいてから、早いもので半年が経とうとしております。当施設も開所してから1年となりまして、クラブ活動や施設行事を通じて、入居者様に楽しさをもたせていただき、日々の生活の充実にも今後職員一丸となり取り組んでいきます。今後ともよろしく願い致します。

サービス付き高齢者向け住宅
ライブラリ泉中央 太田 秀行



2月1日にライブラリ泉中央の施設長に就任いたしました太田秀行と申します。当ホームは3月にオープンしました。

職員全員で考えた「笑顔でありがとうと言える暮らしを実現します。」をスローガンに集団生活と個別の自由な生活がうまく融合できるよう職員全員で取り組んでまいります。宜しくお願い致します。

高齢者グループホーム
ライブラリ仙台南 小野寺 文子

4月1日に開所いたしましたライブラリ仙台南の施設長に就任いたしました。仙台でもまだ珍しい3ユニット



のグループホームです。青葉城の麓にあり、ユニット名は仙台市街メインストリートにちなみ「青葉」「広瀬」「定禅寺」と名付けました。

杜の都の豊かな自然に囲まれた四季折々を楽しめる施設運営を目指しスタッフとともに励んでまいります。

日中サービス支援型共同生活援助
サニースポット淵野辺三番館 青山 祐子



3月1日より、サニースポット淵野辺三番館の施設長に就任いたしました青山祐子と申します。

当施設は3月1日にオープンしました。ご利用者様が安心して楽しく生活できる家となるよう、職員とともに力を尽くして参りたいと思っております。まだまだ学ぶべき事が多くあると思いますが、どうぞ宜しくお願いいたします。

【募集内容】

今回は、「笑顔になれる！元気になる！」をテーマにポジティブな川柳を募集いたします。

※リビングプラットフォームグループ全職員が対象です。

※1人1句まででお願いいたします。

【募集期間】

2021年5月1日～7月31日まで

※10月の社内報にて最優秀賞・優秀賞を発表いたします！

【送り先】

リビングプラットフォームグループ入居相談室
counselor@living-platform.com(佐藤・高橋)まで
※作品・所属先・お名前を記入してお送りください。

コロナに負けない！自宅で楽しむ応援企画！

第二回『元気になる川柳』大募集！

【最優秀賞】1句

iPad or ニンテンドーswitch

【優秀賞】10句

札幌or仙台or東京 有名お菓子