

Information

春のおすすめレシピ

◆入居相談 随時受付中◆

電話 (0853) **53-6700**

(年中無休 9:00-17:30)

担当 田嶋 岡本

ほのぼの苑 月額 **5万5千円~8万3千円**

\*世帯収入、要介護度によって料金が異なります。別途加算あり。

ケアハウスふるさと苑 月額 **7万3千円より**

\*入居一時金等一切なし!

寝具類、エアコン等完備。24時間介護対応。  
ご本人の収入額に応じた料金設定となります。

「茎わかめの佃煮」



◎作り方◎  
鍋に砂糖、しょうゆ、酢、茎わかめを入れ、沸騰したら弱火にし、煮詰めます。

★豆知識★

茎わかめは、ビタミンやミネラル、また食物繊維を多く含む、春が旬の食材です。ぬめり成分は免疫力を高める効果が期待できます。

# サンライト便り

2025. 春号



サンライト人物ファイル #10

「全ては歌から始まった」

ケアハウスふるさと苑

介護職員 佐伯南紀



出身地：島根県出雲市

勤続年数：3年11か月

将来の夢：仕事をしっかりやりながら

自分の合唱団で指揮をする

◆採用情報◆

✓詳しい求人情報はこちら



私たちと一緒に働いてみませんか？

詳しくはこちらまでお電話ください

☎ (0853) **53-6700**

(担当 石川 長島)

◆最新情報はホームページで

<https://www.sunlight.or.jp/>

中学生の頃、合唱部だった私は、介護施設に訪問してミニコンサートで歌わせていただきました。「村祭」や「夏の思い出」などを歌ったとき、利用者さんから「感動した」「聴けて良かった」という言葉をいただき、とても心に刺さりました。

高校から声楽(独唱)を学び、音楽大学に進学したある日、広島市の介護施設へ訪問し歌わせていただいたときに、利用者様と介護士の職員方の温かい雰囲気がとても印象に残りました。

大学卒業の際に、先生が「介護士とかいいんじゃない?」「おじいちゃん、おばあちゃん方に好かれてたし」と仰ってください、自分も「やってみたい!」と思い、介護士として「サンライト」で働いています。

趣味でも女声合唱を始め、仕事、趣味ともども“誰かを笑顔にしたり、歌を通して感動を伝えたりしたい”という目標を達成できるよう、この先も頑張っていきます。

編集後記

今季の2月は大雪となり、寒さが身に染みた方も多くいらっしやっただのではないのでしょうか。

春眠暁を覚えず(春の夜は心地よいので、朝になったことも気づかず眠り込んでしまう)といいますが

これからは春の陽気で過ごしやすい

日々がしばらく続きますね。

新しいシーズンの始まりを存分に

楽しみましょう!



複合型高齢者福祉施設

## サンライト

〒699-0741 島根県出雲市大社町中荒木 1745-2

TEL (0853) 53-6700 (代)

e-Mail [sunlight@icv.ne.jp](mailto:sunlight@icv.ne.jp)



春らしい壁画づくりの様子をご紹介します

\*サンライトレクリエーション委員会より



ケアハウスふるさと苑 居室

\*入居相談・見学等、相談員までお問い合わせください

入居者  
募集中



◆ 理学療法士による介護指導 ◆ 春のおすすめレシピ ◆ Information

発行：複合型高齢者福祉施設サンライト 所在地：〒699-0741 出雲市大社町中荒木 1745-2 ☎0853-53-6700

◆介護老人保健施設ほのぼの苑 ◆ケアハウスふるさと苑 ◆ヘルパーステーションふるさと苑 ◆ほのぼの在宅介護相談センター

①



## サンライトにも春が訪れました♪



②



③



### サンライトの「ひなまつり」

- ① ほのぼの苑では折り紙でお雛様飾りを作成しました。
- ② デイケアでは切り紙に挑戦！素敵な作品ができました。
- ③ ケアハウスでは壁画を作成しました。桜の花は利用者様に塗っていただきました。

## 理学療法士からのワンポイントアドバイス

普段、どのくらい姿勢について気にかけているでしょうか？

加齢に伴う筋力低下や骨密度の低下、また生活習慣等により背中が丸くなる事で、体全体のバランスが崩れます。不良姿勢が進行すると筋肉や関節の負担が増え、肩こりや腰痛、関節痛等を引き起こします。また日常生活においても歩行中の方向転換時に体をひねる動きが少なくなり、バランスを崩しやすくなることで転倒の可能性が高まります。普段から自分の姿勢を意識することや、定期的な運動、栄養バランスの取れた食事が大切です。今回は体をひねることがしづらい方に向けて、体を柔らかくする振り返り体操をご紹介します。

できることから取り入れて身体の状態を維持していきましょう！



## 振り返り体操(体を柔らかくして、バランスを保つ能力を高めます)

準備物: ペットボトル等(把持できる物)

注意点: 立位が難しい場合は座位で行い、痛みのない範囲でゆっくりと行いましょう。

回数: 左右5回ずつ



1 体の後方にぬいぐるみ等(ペットボトル等代償可能)を置き、正面を向きます。



2 体をひねり、後方にある物を両手で把持します。



3 体の前方を物は通ります。



4 そのまま反対側へ体をひねり、最初の位置へ戻していきます。

## CHECK!



## ホームページをリニューアルしました



サンライトの事業内容、求人情報など最新情報をご覧ください！

こちらのURLからどうぞ  
<https://sunlight.or.jp/>



## なぜ春の空は霞むの？

春になると、遠くの景色がかすんで見えにくくなる「春霞(はるがすみ)」。

春の夜に霞む月は、唱歌『朧月夜 おぼろづきよ』や『月はおぼろに東山(祇園小唄)』などに歌われてきました。朧月夜(おぼろづきよ、おぼろづくよ)とは、春の夜に月がほのかに霞んで(かすんで)いる情景を指す季語です。

霞(かすみ)が起こる原因は、大気中の水蒸気やチリ・ホコリが高気圧の下降気流に押され、地上付近で層となって太陽光を散乱させることから、空が霞んで見えるからだそうです。

また、植物が一斉に芽吹く季節であるため植物の蒸散が活性化し(水分を放出する量が多くなる)大気中の水分が微粒子状となり目に見える状態になる現象であるともいえます。

春の風物詩ともいえる「春霞」、情緒的で春の訪れを想起させてくれますね。



詳しくは動画をご覧ください！  
QRコードからどうぞ！

サンライトちゃんねる  
(YouTube)→



理学療法士おすすめの振り返り運動をご紹介します！サンライトのYouTubeチャンネルでもご覧いただけますので是非お試しください！



Facebook Instagram X  
サンライトの最新情報はこちらから♪  
お気軽にフォローしてくださいね！