

◆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。

サンライト人物ファイル #12

「介護の仕事を始めた理由」

介護老人保健施設

介護職員 板垣 覇瑠



出身地：島根県雲南市

勤続年数：4年3か月

趣味：手料理を作ること

好きな食べ物：ラーメン

私がほのぼの苑で働こうと思ったきっかけは、ハローワークの求人を見つけ、そのころ曾祖母がデイケアに通うことを楽しみにしていたのを思い出して、どんな仕事をしているのか気になったからです。介護について周りから聞く限り「すごく大変な仕事」というイメージを持つような話が多かったのですが、気になったものは取り敢えずやってみよう!という思いがあり、この世界に飛び込みました。そんなこんなで働き始めると、あっという間に4年経っていました。人と話すことが得意ではなかった私が、今では人見知りが出たと周りに言われます。確かに大変な仕事かもしれませんが、介護の仕事を選んでよかったことはそれ以上にたくさん言えます。まだまだ学ぶことも多く、失敗して落ち込むこともありますが、より良い介護士を目指して成長していきます。

編集後記

寒さや乾燥が増す秋から冬にかけては、ウイルスや細菌の好む環境である一方、感染症に対する体の免疫力が落ちる季節でもあります。手洗いやマスク着用などの感染対策の徹底はもちろんですが、十分な睡眠、栄養補給などの予防策を行っていきましょう。

「お家で簡単♪チョコスコーン」



◎作り方◎

ホットケーキミックスと牛乳、常温で溶かしたバターを混ぜます。そこへ板チョコを適当に砕いて混ぜ込みます。

混ぜたものを伸ばし、好みの形に切ります。

オーブンを予熱し、180度で16分焼きます(調整してください)



◆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/>

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



サンライト便り

2025. 秋号

祝敬老の日

感謝の
気持ちを
込めて



食欲の秋

入居者
募集中

◆理学療法士による介護指導

◆秋のおすすめレシピ

◆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



祝い年の皆様おめでとうございます

「敬老の日」
レクリエーション委員長 林 江美

長い夏も終わり、すっかり
秋らしさを感じる季節となりました。
9月は「敬老の日」に、日々の感謝の
気持ちを込めて、ささやかなプレゼントをご用意
させていただきました。
これからもお元気で、充実した日々を送っていただ
けますよう、サンライト職員一同、心よりお祈り申
し上げます。



長寿祝いの年齢と色

60	70	77	80	88	90	99	100
還暦	古稀	喜寿	傘寿	米寿	卒寿	白寿	百寿

敬老のお祝い膳



◆献立◆
お赤飯（花）
むつの照焼き
紅白なます
銀あんかけ
茶碗蒸し

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ませ！

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



元気で長生き
してくださいね



中殿筋を鍛え転倒しにくい体づくりを

中殿筋が弱くなると…

CHECK!

中殿筋が弱くなってしまうと、股関節を中心
に膝関節や足関節のほか、周囲の筋肉への負
担が増加しバランスを崩し転倒しやすくなり
ます。そこで中殿筋とバランスを同時に強化
する運動をご紹介します



① 椅子の背もたれを軽く持ち、
つま先を前に向けたまま姿勢よく
立ちます。

転倒しないように
何かにつかまっ
て行いましょう



② 体をできるだけ傾けないよう真っ
すぐにして、足を開いて5秒間保持
させた後に足を戻します。

★左右それぞれ10回を目安に行ってください。

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！



サンライトの最新情報はここから♪
お気軽にフォローしてくださいね！