

◆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。

野菜を食べよう♪ヘルシーおすすめレシピ

「韓国風チョレギサラダ」

◎作り方◎

- ①レタスを食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし切り、わかめは一口大に切り、ブロッコリーは小房にわけさつとゆでる。
- ②ボウルにごま油、醤油、おろしにんにく、酢(全て量はお好みで)を混ぜ合わせ、ゴマを加える。
- ③ ①と②を合わせて、韓国海苔をちらして出来上がり。



サンライト人物ファイル #14

「健康のためにしていること」

ケアハウスふるさと苑
介護職員 影山 嗣記

楽しく
穏やかに

出身地：島根県出雲市
勤続年数：1年11か月
趣味：サイクリング
読書



健康でいるためにはある程度の運動も必要で、私は休みの日にはできるだけ「車に乗らないこと」を実践中です。移動はもっぱら歩きか自転車ですが、車の便利さに負けることもしばしばです。すぐに効果があるわけではありませんが、実践した後はそこそこ満足感が得られるので、続けていけたらと思う今日この頃です。また、私はここでは語りつくせないくらい趣味が多いです。心の健康のため、そしてストレス解消のためにも、何かに夢中になることはいいことだと思うので大切にしていきたいです。

◆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/>

編集後記

いよいよ春の到来です!

ご自身の異動・転勤や、ご家族の卒業、入学など、新生活が始まった方も多いかと存じます。この季節は、ワクワクと不安が入り混じってなんとも言えない気持ちになりますね。心機一転、皆様のご健勝、ご活躍をお祈り申し上げます。



～サンライトスタッフ一同～

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

2026.春号

春が
やってくる



◆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



謎のスーツの正体は？？？

当施設が昨年度導入した『マッスルスーツ』についてご紹介します。

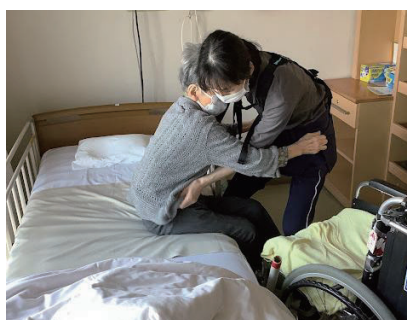
最近、職員が身に着けている謎のスーツ。利用者様から「これはなんかね？」と声をかけていただくこともあります。

マッスルスーツとは…中腰姿勢が多い私たち介護・看護職員の強い味方！

身に着けることで、腰にかかる負担を約35%軽減してくれる優れモノです。



サンライトでは、他にも移乗用ボードなどの福祉用具を活用し、介助負担がより軽減されるよう工夫することで、利用者様の安心・安全にもつながるような取り組みに力をいれています！



入所施設概要、料金等の詳細はこちらの URL からどうぞ
<https://sunlight.or.jp/>



💡鼻づまり・花粉症症状対策

CHECK! 鼻づまりで集中できない事ないですか？…

◆◆◆そんな時は交感神経を刺激する、筋膜ストレッチが効果的◆◆◆

腕・背中・胸の筋膜を広げることで交感神経を刺激し、
 鼻の粘膜の腫れを効率よく軽減させる効果があります。



- ① 右手(左手)にタオルを持ち、背中に回し ② 左脇(右脇)を締めながら右側(左側)に左手(右手)でタオル下端を握る 体をひねり、体を後ろに反らせ10秒キープ

※反対側は(赤字)で記載。左右それぞれ1回、3時間おきに行うと効果的！

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！



Facebook



Instagram



X

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！