



地域の小ネタ

5月に入るとゆめの里周辺では麦が一斉に黄金色に染まり、金色の絨毯のように輝きます。風がそよぎ、黄金色の地平線が揺らめいて輝く…まさに絶景と言える場所です。

さて、この地域の麦は「ビール麦」もあるそうです。ビールで「乾杯〜!!」の音が聞こえてきそうです♪



ゆめつうしん

総合機関誌 第90号

発行日/令和6年7月31日 発行元/医療法人 渡辺医院 老人保健施設ゆめの里
〒709-1213 岡山県岡山市南区産崎2369-8
TEL.(086)362-0363 FAX.(086)362-1835
ホームページ http://yumeno-sato.com
医療法人 渡辺医院
社会福祉法人 希望 〒709-1215 岡山県岡山市南区片岡2370-1
TEL.(086)363-5105 FAX.(086)363-5106

みんなの作品集

ゆめの里デイケアのご利用者様の作品をご紹介します。色鮮やかな紫陽花の花に小さなカエルもいて、可愛らしい作品ができました。

利用者様が刺繍したものを職員がカバンに仕上げました。刺繍カバンは利用者様にとっても人気です。

ちよこつと豆知識 vol.4 高齢者に多い「慢性下肢浮腫」

高齢者の慢性下肢浮腫は、長時間同じ姿勢で座りっぱなし・立ちっぱなしでいることや、歩いていたとしても十分な歩行ができていないことが原因で起こります。そのままにしておくと、病気に繋がる、歩行に支障が出る、体が冷えやすくなる、などの影響を及ぼす場合があります。

- ### 予防法
- 日中にむくみ予防の着圧ソックスを履く
 - イスに座るときは、イスと同じ高さの台に足を乗せる
 - むくみ解消体操
-

上肢のむくみ解消体操

心臓より手を高く上げ、手指のグーパーを行う。グーパーを10回×5セット。



下肢のむくみ解消体操

かかとを床につけたまま、つま先を上下させ、ふくらはぎの筋肉を刺激する。上下で10回×5セット。



医療法人 **渡辺医院**
TEL (086)362-0363

- 渡辺医院
- ゆめの里クリニック
- 老人保健施設 ゆめの里
- ゆめの里 通所リハビリテーション

老人保健施設 **ゆめの里**
TEL (086)362-0744(代)

- ゆめの里在宅介護支援センター
- ゆめの里訪問看護ステーション
- グループホーム えがおをみせて
- グループホーム いつもえがおで

■ ご案内図

日々の活動を投稿しています♪

ホームページ

ブログ

ゆめの里通所リハビリテーション

Instagram

技能実習生 enjoy日本ライフ!

ゆめの里 3期生

2023年11月からゆめの里で働いている彼女たち。今回はそんな彼女たちが日本でどのように過ごしているかをご紹介します。少し手直しをした箇所もありますが、辞書を見ながら頑張って書いた文章なので、出来るだけそのままにしています。ぜひご一読ください。

グイティニエム

ザーティミーハイン

レオティバオチャウ

グイティニエム

日本中を足を引きずりながら移動した最初の数か月間、私は家族や祖国を離れ新しい生活に慣れ始めることへの不安でいっぱいでした。しかしわたしはこの日出ずる国に足を踏み入れるとすぐに周りの人々に愛され常にサポートをされている事に非常に幸運でした。入社初日から皆さんに指導していただきましたし、いつも側にいてくれる先輩姉妹にも恵まれました。先輩のお姉さん達に電車の切符を買ったり、電車に乗るときの列の並び方、日常生活になれるよう教えてもらいました。最近の経験でうれしかったことはピクニックに行ったことです。ホエさんと風揚げをしました。必要なものを一緒に準備をして近くの公園にいきました。そこで一緒に写真を撮ったりビデオを録画したりご飯を食べて風揚げしました。たくさん笑い、風に吹かれて風揚げしながら走り回って、それだけでなく子供たちが座って話したり遊んでいる所とてもかわいかったです。有意義なピクニックの終わり素晴らしい経験させてくれた妹に感謝します。

ザーティミーハイン

私は前にもゆめの里に勉強しに日本にきました。そして3年たちました。11月より日本に戻りました。3年間後久しぶり日本で遊ぶことができました。岡山駅に先輩と一緒に日本料理を食べに行きました。いっぱい美味しいご飯を食べられた。いっぱい美味しいご飯を食べられた。例えばうどん、焼き肉などごくおいしくて満足した。一番良いところは後楽園に桜を見に行きました。仕事が楽しいけどストレスとか疲れる時先輩と遊びにいったとても嬉しかったです。疲れたのも解決できました。

レオティバオチャウ

去年10月に日本へ行きました。飛行機に乗って家から遠くに行くのは二度目だ。空港から組合までずっと寝た。約1か月後に病院にきて先輩たちと会いました。明るく、一緒に買い物に行ったり話したりして幸せ快適でした。ある日、先輩が兵庫の神戸という有名な場所に連れていってくれました。チャイナタウンに観光に行ったり食べ物を食べたり歩き回りました。初めて神戸牛を食べたような感じがします。その後、近くの店に行ってアーチェリーをしたりぬいぐるみを取って遊びました。私たちはたくさん笑ってとても楽しかったです。ケーブルカーに乗り神戸の景色を眺め美しい写真を撮りました。夜岡山駅に帰るとベトナム料理を食べました。私たちは長くとても幸せな旅が終わりました。いつかまた旅行を計画できることを願っています。

