

ふれあい

医療法人ガラシア会
介護老人保健施設
ニューライフガラシア

広報委員会
2025年8月発行

TEL 072-729-2346
FAX 072-729-7951

勢家 房様

百寿さん!
いらっしゃい!



103歳!



ご家族様より

観世派の仕舞の発表会の時の写真です。
仕舞は足腰のトレーニングにはよかったです。

スタッフより

私たちに笑顔を見せてくださり、励みになります。車いすが見るとさっと立ち上がってくださる姿は、鍛錬のたまものだったのですね。これからもよろしくお願いします。



ボランティア紹介

～喜びの分かち合い～

音楽療法 ころろ音サロン

今年の5月から活動してくださっている、音楽療法「ころろ音サロン」のお二人です。月に1度、懐かしい童謡や季節の唱歌、簡単な体操を一緒に行い、ほっこりとした時間を提供してくださっています。ゆったりとしたテンポの伴奏で、利用者様も大きな声で歌っておられます。ご縁に感謝しています。



リハビリ通信

腰痛改善ストレッチ①

日本の人口の約20%が腰痛に苦しんでいるといわれています。腰まわりの筋肉の疲れや、同じ姿勢による筋肉の固まりで腰痛は起こります。そこで、座ってできるストレッチを紹介します！無理にせず、リラックスして行いましょう。

お尻のストレッチ！

効果：腰からお尻まわりにかけての柔軟性UP

お尻まわりの筋肉をストレッチし、腰痛緩和

注意点：やりすぎは禁物。気持ち良いくらいでストップ！

お風呂後など筋肉が温まっている状態で行うと効果的。

ここがポイント！

- ・背中を丸めない
- ・できるだけ膝が浮かないように



椅子に腰を掛け、片方の膝の上にもう片方の足を乗せます。



反動をつけず体を前に倒し、20秒キープ



新人紹介

療養部5階

おかえり！



ゲンティホア

7月から療養部5階で勤務させて頂くホアです。老健に戻って来るのは7年ぶりです。まだ慣れないことがたくさんありますが、一人一人が充実した日々を過ごせるように寄り添って働きたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



Youtube

日々の様子や音健アワード入賞作品も観れます。ぜひご覧下さい！☺



Instagram

季節に合わせたお知らせや日々の生活の様子を載せています！😊