

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
2026年2月発行
TEL 072-729-2346
FAX 072-729-7951

新年のご挨拶

皆様、新年明けましておめでとうございます。

NHKの朝の連続ドラマ「ばけばけ」の主題歌である「笑ったり転んだり」という曲、私は好きなのですが、当初ドラマの主人公たちのデュエット曲と勘違いされた方も多いのではないのでしょうか。その歌詞に「日に日に世界が悪くなる、気のせいか、そうじゃない」という一節がありますが、去年は特にそんなことを強く感じながら終えた年でした。一国の舵取りを任されたはずの総理の失言から、国際関係の緊張と孤立を招き、財政出動に名を借りた財源なきバラマキや某国大統領のご機嫌取りのための防衛費の肥大化といった状況に、新しい戦前がひたひたと近づいてきているのではないかと危惧せざるを得ないのは私だけでしょうか。新年度は診療報酬も介護報酬もプラス改定となるという話は漏れ聞きますが、経営の苦しいこの業界にいながらもそのことを素直に喜べない自分がいます。

さて、私事で大変恐縮ですが、一昨年9月より下咽頭癌と食道癌の治療のため長期療養で皆様には大変なご迷惑とご心配をおかけしております。昨年9月には食道癌の胸膜播種、癌性胸水貯留が判明し、一旦はあと数ヶ月の生命かと覚悟を決めたのですが、その後の免疫療法が奏功し、驚くべきことに転移巣も胸水も消失したのでした。さらに副作用によると思われる重度の嚥下障害のため、半年以上経口摂取不能だった状態も昨年12月から奇跡的に改善してきました。この原稿を書いているときにはまだ復帰のめどは立っておりませんが、何らかの形でまた皆さんの前に元気になった姿をお見せできるものと信じております。

今後とも利用者やその家族の皆様、そして地域の皆様が平穏に過ごされますように、職員一同、精一杯努力してまいります。本年もどうかよろしく願いいたします。（施設長 阿曾沼 克弘）



書きぞめ

入所フロアでは、お正月に書きぞめを行いました。お手本を見ながら、皆さん集中して、書き上げておられました。2026年はご利用者様も、ご家族様も、私たちスタッフも、あれもこれも、「うま」くいきますように。



リハビリ通信

腰痛改善ストレッチ②

わき腹のストレッチ

効果：わき腹から腰まわりにかけての柔軟性 UP
腰の横側にある腰方形筋を伸ばして腰痛緩和

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。
- 伸ばしている側のお尻が浮かないように。



椅子に腰を掛け、片方の手を挙げて手のひらを内側に向けます。



反動をつけずに体を横に倒し、20秒キープ。



新人紹介

老健 6階



たなか あつこ

はじめまして、田中厚子と申します。
施設での仕事は初めてなので、ご迷惑をおかけするかと思います。ご指導よろしくお願いいたします。



おがわ みきこ

12月から老健の6階で働いている小川です。出産・育児を経て約10年ぶりに復帰しました。今まで病棟・クリニックに勤めており、老健の療養棟は未経験ですが、病院と変わらず利用者様には優しく笑顔で接したいと思っています。
ご迷惑をおかけするかもしれませんが、よろしくお願いいたします。

リハビリ



しばぐち ゆうき

11月から勤務しております、芝口 裕樹です。趣味はスポーツ観戦（特に阪神タイガースが好きです）と食べること（最近は次郎系ラーメン巡りにはまって太っていく一方です...）です。
病院勤務での経験を活かし、ご利用者様のありがたい姿、らしさを引き出せるような関りができたらと思います。
至らない点も多くありますが、一生懸命に頑張っていきたいと思っています。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られます。ぜひご覧ください！



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！