

グループホーム



ちぐさの家 空室 1

サービス付き 高齢者向け住宅



みつわの郷 空室 4



わかばの家 空室 1



みどりの家 空室 3



こもれびの郷 空室 2



みのりの郷 空室 0



はなみの家 空室 0



ものいの家 空室 1

デイサービス



なごみの郷 空室 2



きくまの家 空室 1



さくらの家 空室 2



デイサービス大日 空室 2

マウントバード施設紹介・空室状況

開設主体：株式会社マウントバード		千葉県花見川区千種町231番地		TEL：043-216-1600
施設名	定員	空室	住所	施設電話
グループホーム ちぐさの家	18	1	千葉県花見川区千種町150-1	TEL：043-216-0860
グループホーム わかばの家	27	1	千葉県若葉区東寺山町399-1	TEL：043-290-8177
グループホーム みどりの家	27	3	千葉県緑区誉田2-11-105	TEL：043-292-4907
グループホーム はなみの家	18	0	千葉県花見川区大日町1386-2	TEL：043-309-6545
グループホーム ものいの家	18	1	四街道市物井1806-12	TEL：043-421-2030
グループホーム きくまの家	18	1	市原市菊間2394-2	TEL：0436-63-7235
グループホーム さくらの家	18	2	佐倉市西志津7-14-3	TEL：043-235-8071
サービス付き高齢者住宅 みつわの郷	11	4	千葉県若葉区みつわ台1-29-1	TEL：043-308-8002
サービス付き高齢者住宅 こもれびの郷	12	2	千葉県若葉区みつわ台1-28-16	TEL：043-207-0361
サービス付き高齢者住宅 みのりの郷	15	0	千葉県花見川区千種町154-3	TEL：043-286-6555
サービス付き高齢者住宅 なごみの郷	15	2	千葉県花見川区千種町194-1	TEL：043-310-3968
デイサービス 大日(通常規模型通所介護)	20	2	千葉県花見川区大日町1386-1	TEL：043-306-8068

(空室状況：2022年2月末現在) ■お問い合わせ 090-6159-5863 (山本)



マウントバード便り

March2022 <Vol.14>



ご高齢者においてはコロナ禍もあって、運動量が少なくなったり、運動習慣も乏しくなります。車椅子の方は体を動かすことが激減するので、全身の血行が悪くなったり、筋肉自体が凝り固まってしまうこともあります。困ったことに気分も落ち込んでしまいますよね。マウントバードの各施設では、率先して日常にレクリエーションやイベント、体操を取り入れ、心身の安定を図っています。みのりの郷のように“突発性運動会”を開催して、季節に促われない発想もGOOD!です。レクやイベント、体操に運動会開催はサルコペニア(加齢による筋肉量の減少)だけでなく、フレイル(虚弱)などの予防にも効果が期待できます。

特集：運動会や体操、レク&イベントの効用

HAPPY VALENTINE'S DAY♡



ワクワク！イベントは若返りの秘訣！?



自分らしく生きよう



グループホームさくらの家
バレンタイン・イベントより

2月14日はバレンタインデー♡
チョコにデコっていきましょう!!
デコ、大成功!!



サービス付き高齢者向け住宅 **みのりの郷**
 千葉県花見川区千種町154-3
 TEL: 043-286-6555

運動会や体操、レクの効用 & イベント

みのりの郷では...

突発的運動会、大成功!!

コロナで外出ができない毎日ですが、運動不足なこともあって急遽、プチ運動会を開催しちゃいました。
 プログラムナンバー1番：輪投げ
 プログラムナンバー2番：玉入れ
 2種目ですが、皆さんのテンションが凄〜い！突発的に考えた運動会、大成功でした!!

普段は毎日、ラジオ体操や水戸黄門体操、口腔体操をビデオをみながら体を動かしていますが、運動会となるとやはり、盛り上がり違います。競い合ったり、アドリブを入れて楽しんだり、大笑いしたり、終わった後は身も心もスッキリするようです。

小林ホーム長



輪投げは、目標までの距離を測る能力が必要です！脳の活性化にもなります!!

あれ〜!?
 投げていない.....



肩の力を抜いて、手を伸ばすよ〜それっ

あなどるなかれ〜

輪投げや玉入れなどの投球動作は、たくさんの動きからなる複合運動です。上腕二頭筋、三角筋、棘上筋や腹直筋などが作用します。手を伸ばすリーチ能力や適切な力を加える協調の能力も必要です!



玉入れは、スタッフの頭上に掲げたカゴめがけてボール・イン。時間制限があるので皆さん必死!! スタッフもへっへっ〜

ペットボトルのふたが開けにくくなったり、青信号を急いで渡れなかったりすることはありませんか？それは、サルコペニアの始まりです。全身の筋肉量が減少、筋力や身体機能が低下している状態です。フレイルは身体的でなく、精神・心理的、社会的な衰弱や虚弱を含みます。運動会や体操、レクの効用は、身体機能を向上させるだけでなくストレスを発散させ、脳の活性化やコミュニケーション能力を低下させないところにあります。特に運動会は盛り上がる場面が多く、運動したり声を出したりすることで、ストレス解消効果が期待できるのです。

グループホーム さくらの家
 佐倉市西志津7-14-3
 TEL: 043-235-8071

さくらの家の“イトーボー体操”

皆様、健康維持に気を付けられていて体を動かす体操がお好きです！
 いろいろな体操を行っています。
 中でも人気の体操はイトーさんによる棒体操、名付けて『イトーボー体操』!!

この棒の使い道は無限大です。
 身をほぐしたり、筋を伸ばしたり、腹筋を鍛えたり、リズムに合わせて脳トレしたり……皆様、もはや完全に使いこなしておられます。



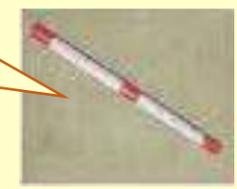
脇伸ばして、身をほぐしたり……



筋を伸ばしたり……

“イトーボー(棒)”の作り方

固めに最後までゆるめずに巻くのがコツ!



【用意するもの】
 新聞(朝刊)1部、セロハンテープやビニールテープ、それだけ!
 【作り方】
 朝刊を見開いて、脇の方から固めに丸めていきます(54.5cm)。丸め終わったら数か所をセロテープやビニールテープで留めて出来上がり!!



動作によっては、タオルで代用できます



腹筋を鍛えたり……



こちらは節分〜豆まきの巻



みのりの郷では2月3日に豆まきを開催！午前中に大運動会、そして午後にご飯がやってきました!!
 誰が一番似合う？『鬼さんコンテスト』で盛り上がり、銚子丸の海鮮恵方巻で福を呼び込みました♡

※節分とは、春夏秋冬の全ての季節の変わり目をさします。その中でも旧暦の1年の始まりとされることから春の節分が重要視され、豆まきや終鰯(ひいらぎいわし)で邪気を払ったり、恵方巻を食べて福を呼び込むなどして過ごします。

こもれびの郷の福は内



「炒り豆はいかが……」

こもれびの郷では今年も壁紙を作ったり、豆まきをしたり、邪を払う気持ちで節分イベントを行いました。今年も福が来ますように!!

さくらの家の優しい鬼

日頃のうつつ債を鬼さんにぶっつけました(笑)



八つ当たりしたのに鬼さんからお誕生日のプ、プレゼント~!!

