



くんしばんねん 君子万年 十二月

発行日:2023年 12月 1日
発行元:敬老園サテール千葉
電話:043-226-7500

～園長挨拶～

異常な気象が続き、それほど気温が低くない15度くらいの日でも、とても寒く感じる事が多くありました。

12月に入りまして時々20度近い日がありそうです。急激な寒暖の差にご注意くださるようお願い致します。

さて、12月22日は忘年クリスマス会の開催を計画しています。今年は、要介護の皆様も一緒に楽しめるよう準備しております。今年新たにご入居された皆様も初めてのクリスマス会を是非楽しみにして下さいと思っています。

音楽はボランティアゲストとして矢部千代さんを招き、クリスマスらしい楽曲を聴きながらゆったりお食事を楽しんで頂きたいと思います。

今年も残すところ僅かとなりましたが、寒暖の差にご注意いただき、健やかでゆったりとした年の瀬をお迎えくださる様よろしくお願い申し上げます

園長



文化祭では多数のご出品、
ご協力ありがとうございました



【クリスマス会のお知らせ】
12月22日(金)クリスマス会を予定しています。詳細は決まり次第お知らせいたします。皆様奮ってご参加ください。

【居室改修工事のお知らせ】
1月31日(水)まで1702、1807号室の改修工事中です。業者の出入りや騒音等でご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願い致します。

【居室改修工事のお知らせ】
12月12日(火)まで2401、2403号室の改修工事中です。業者の出入りや騒音等でご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願い致します。

【ジェイコー休診日のお知らせ】
年末年始は12月29日(金)から1月3日(水)まで休診です。お薬の残量、年始の受診日を確認し計画的に早めにお薬を確保しましょう。

警戒

新入居者のご案内

二四〇七号室にご入居されましたH・N様・H・S様
ご夫妻をご紹介いたします。

Q. サンテールでの生活、印象について

A. 入居できて一安心している所です。

Q. サンテールに決めたきっかけは

A. 歩くのに不安がでてきて、二人での生活が難しくなり家族と相談して探しました。浦安に住む娘が通える範囲という事でサンテール千葉とご縁がありました。混雑がなければ一時間以内で通えます。具合が悪くなっても転居しないで最後まで居られるという事で決めました。

Q. 居室ではどの様に過ごされていますか

A. 主人は今、相撲観戦を楽しんでいます。

私はドキュメントものを見たりします。片付けたり、掃除したり、まだ生活のペースは落ち着いていません。

Q. ご夫婦の趣味についてお聞かせください

A. 主人が定年して東金市に移り住み庭も広がった。散歩もよくしていました。二人とも庭仕事が好きでした。私はガーデンングだったり、主人はDIYで、道具も沢山ありました。



ありました。全部処分してきました。二人とも陶芸をしたり、スイミングクラブにも通っておりました。主人はカラオケが好きでよく行っていましたが、今は耳が遠くて人との関わり合いも億劫になってきました。

Q. 現在の楽しみは

A. 孫の成長です。孫の結婚式に出席する事を楽しみにしています。

Q. 他の入居者の方に伝えたい事柄などございますか

A. 主人は耳が遠く目も悪く、皆様に不快な思いをさせてしまうかもしれません。何卒よろしく願っています。

Q. サンテールへの要望等ございませんか

A. 入居者の皆様、職員の皆様、これからよろしくお願致します。

何かと気ぜわしい日々ですが、どうぞお身体に気を付けてお過ごしください。
フロント

警戒

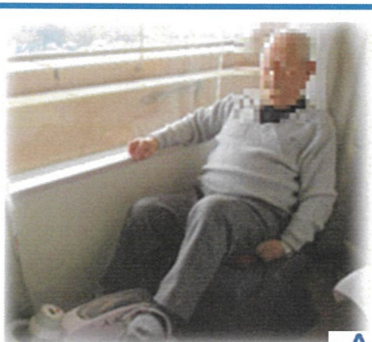
入居者インタビュー

一八〇三号室U・S様にご協力いただきました。

Q. サンテールでの生活、印象について

A. 人も雰囲気も変わった。話をしたことの無い人がほとんどになりました。

Q. 居室ではどの様に過ごされていますか



A. 朝四時半に起きてニュースを見ながら、自転車四十分、膝にバネを挟む運動、スクワット各三十回、玄関では器具を使ってお尻、足裏のマッサージ等々朝食でダイニングにおいて来る時刻まで毎日運動しています。

Q. 人生を振り返ってみていかがですか

A. 六年生までは学校に行けたが、その後は学徒動員という働いていました。憲兵が刀を持って見張っていた時代だった。自分達がまじめに働いたからこそ今の時代があると思う事がある。不自由があっても居室で自由に過ごせている事が幸せだと思っています。規則正しい生活が大事。頭の上に置いてある電話機をすぐ取れない。身体を動かしていないとダメだと実感しています。お笑いのテレビは全く見ないが、身体に関する情報番組は真剣に見ている。着替えや入浴、日常生活の時間と手間が普通の人の三倍かかる。自分の力でできるうちは、出来る限りギリギリまで自分でやりたい。

Q. 他の入居者の方に伝えたい事柄などございますか

A. 運動して手足を鍛える事はもちろんですが、運動することによって心肺機能だったり、嚥下、消化器系だったり内臓の活性化、抵抗力免疫力の増加にもなります。何もしないで筋肉を使わないでいると高齢者では三週間で0.2%以上も筋肉量が落ちるとテレビで言っていました。定期的に少しづつでも運動する事をお勧めします。

寒さが増してまいります。どうぞご自愛ください。
フロント

新コミュニティ広場

モンゴルの空へ靡くや秋の雲

ひさと しにせ しよし

久に尋む老舗の書肆に日記買ふ

S・T

十二月日数重ねて事も無し

ひかず せいじゅ ひ

やすらぎのロビーで語る聖樹の灯

⑨ 聖樹(クリスマスツリー)

S・S

今月もS・T様、S・S様より、作品を掲載させて頂きました。ご投稿ありがとうございます。皆様のご投稿を心からお待ちしています。