

# ご自宅まで送迎



ご自宅玄関までお迎えに行き、帰りもご自宅玄関までお送りします。  
安心・安全をもつとくに送迎しており、車両は15人乗りの大型ワゴン車、  
車椅子が2台乗車可能なワゴン車、普通乗用車で送迎しております。

送迎ルートによっては普段行った事のない地域や季節により綺麗な  
花や風景を楽しむ事ができます。他、今ではこんな建物が建っているなど  
新たな網走の一面を発見したり、昔によく来ていた、懐かしいなどちょっと  
したドライブ気分にもなります。



いつも元気に！  
おはようございます！



車の乗り降りの際も必ず職員  
が付き添いをして安全に努めて  
おります。



# 健康チェック



ほたるにいらっしゃいましたら、体温・血圧などを測定し体調確認をさせていただきます。一日、過ごす中で体調不良になった場合や急変時など、必要に応じて受診の促しなどいたします。また、こが病院と館内で繋がっていますのでいつでも安心です！

ほたるには看護師が在籍しておりますので、身体の悩みや相談などもできます。1日通所となると長時間になる為、座敷やベッドを完備し食後にお昼寝の時間を設けております。その日の体調に合わせていつでも休む場所をご用意しておりますのでご安心下さい。



空いた時間には、爪切りや耳そうじなど自分ではうまく出来ない所はお手伝いさせていただきます。





# お風呂場の様子



入浴は午前中のみとなります。入浴の前には血圧測定や健康状態を確認した上で入浴して頂きます。

浴室には手すりなど完備されており、滑り止めマットや浴槽の中に入れる台なども準備しております。また、入浴に対し色々な不安などもある方も多く、浴槽の中まで職員も一緒に付き添いますのでご安心下さい。

毎月(期間あり)、「お楽しみ入浴」として、季節に合わせた入浴剤を使用します。色・香り、時には何かが浮かんでいる?という事もあり、身体を綺麗するだけではなく、お風呂に入る楽しみも加えて入浴して頂きます。



「一般浴槽」と「リフト浴槽」の2種類の浴槽となります。その方の身体の状態に合わせた対応をさせて頂いております。







# リハビリの様子

必要に応じて、空いた時間には個別に理学療法士による、リハビリを実施しております。

午後からは、集団リハビリとして皆さんで集まり、理学療法士の指導の下、運動をします。手の指先から足の先まで使った運動をご用意しております。

その日の体調に合わせてリハビリに参加して頂きますのでご安心下さい。また、歩行練習や階段昇降、リハビリ機器が多数ありますので個別に対応しております。





# レクリエーション & 余暇活動の様子



毎週、頭や身体を使うレクリエーションを工夫をこらし提供しております。体調が悪い時、気分の乗らない時などは、無理にはお誘いしません。「楽しかった」で終われるレクリエーションを目指しております。

## 裁縫などの活動



## かき氷作り



春→中庭の花壇作りほか、  
夏→かき氷作りほか、  
秋→ラベンダーで入浴剤作りほか、  
冬→室内で俳句や短歌作りほか

春夏秋冬で色々な活動を皆で楽しみながら取り組んでいます。

もう、出来ないと思って諦めていた事も皆でやればまだまだ出来る事もあります！  
すべてがリハビリを兼ねての活動として、楽しみながら取り組める様に努めております。



## ラベンダー入浴剤作り



## 中庭の花壇作り



# 昼食サービス

その方の身体の状態に合わせた食事形態や塩分を控えたお食事など提供いたします。栄養士も兼務で在籍しておりますので栄養関係の相談も出来ます。

個人により、身体の状態や日頃から使い慣れた物(スプーンやお箸など)を好まれる方に関しては、ご持参いただく場合もあります。



同じ食事の献立でも好き嫌いやお薬の関係で食べられない物などありましたらご相談に応じます。

お食事前には必ず「えんげ体操」をしております。お口やほほなどを動かす事でだ液が出やすくなり、飲み込みやすく、食事が食べやすくなります。また、食後には歯磨きをしていただき、体操と口腔ケアで誤嚥の予防として大切だと考えております。



# 感染予防対策

感染対策の為、「手洗い」・「マスク着用」・「手指消毒」・「検温」・「アクリル板の設置」・「室内の換気」を徹底しております。また、皆さんを送迎した後は、車両の清掃・消毒作業をし感染予防に努めております。

皆さまには、来所の際にマスクの着用(対応されるご家族様もマスク着用)、自宅での検温、手指消毒をお願いしております。たくさんの方がご利用される為、感染対策のご協力をお願いしております。



感染症拡大防止に  
ご協力ください





# その他



## 「蛍雪(けいせつ)の会」

### (俳句・短歌・川柳作り)

2022年より、俳句・短歌・川柳などの作品作り活動をはじめました。昔に作っていたという方を中心に、新たに挑戦してみたい方を交え作品作りをしております。

活動内容として、日々の生活の中での思いや出来事を題材とし、思いのまま自由に作っております。初めて作る方も多く、ほたるをご利用されているベテラン活動家よりアドバイスなど頂きながら作っております。もし良かったら、ほたるに来て一緒に作ってみませんか？ここで作品をひとつご紹介します。

本<sup>ほん</sup>寿<sup>じゆ</sup>すぎ通<sup>の</sup>始<sup>はじめ</sup>めた<sup>た</sup>デイ<sup>デイ</sup>・ホタル  
やさしき介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>に老<sup>おい</sup>みな<sup>な</sup>笑顔<sup>えんご</sup>

\* 利用者様が作られた作品です。

## リハビリに適した服装？

リハビリに行くとなるとジャージなどが多くなってしまいますよね？決して、ジャージでなければならない事はありません。人前に出るのですからオシャレをして行きたいですよね。指輪やネックレスをしても、スラックスでもスーツでも大丈夫です。

その方が動きやすい服装であれば構いません。(ただ、女性の方でスカートはご遠慮ください。足を動かす運動もありますので・・・)

室内は上靴を着用して頂きますが、靴に関してはしっかりと地に足を付けて歩行して頂く為、出来れば靴底のしっかりとした物をお願いしております。スリッパやバレエシューズの様な物はやわらかさがある為、適しません。

お困りの際は、リハビリに適した靴の選定など、ご相談に応じます。

