

代表からのご挨拶

サンライズ・メイト・バート株式会社

代表取締役 井上 明美



いつも皆様方には、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました

たが皆さまにおかれましては健やかにお過ごしですか。ウイズコロナの合言葉に経済再生の政策が活発に勤められておりますが秋風と共にコロナウイルスが猛威を振るわないように祈るばかりです。澄み切った秋空のように皆さまのお気持ちが爽快でありますようにお祈り申し上げます。

サンライズの物語

誰かが手を差し伸べる——

生き方に思いをめぐらす物語



その方は、広島原爆被害者の方で原爆撲滅の運動を自ら行い発信していた方でした。

以前にも弊社の広報誌に原爆体験の手記を心良く載せて頂きました。原爆投下の日、がれきに埋もれ気を失っていた時に父親の断末魔の声に目が覚め逃げた事や逃げる途中、小さい子供が助けを求めている時に見捨てた事も今も夢の中で後悔を続けていた方でした。

そんな辛い過去を持ちながら、何時も奥様を思い続けていたのです。体力が低下していたにも関わらず今年の広島の慰霊祭に参加をされ「これで思い残す事はない」と言われておりました。

最後まで奥様と二人で暮らしていましたが夜中に喉が渴いたとの訴えに奥様が水を飲ませてあげた時「ありがとうね」と息を引き取ったのです。

奥様が何時も「誰かが手を差し伸べれば幸せになれる人達が沢山いるのよ」と仰っていた事が頭をよぎります。誰か・・・介護職は、そんな存在であらねばならないと思います。

サンライズのデイサービス陽光だより

【介護職員】
北林 衣織



8月から勤務しております。
0歳と4歳の息子がいます！
子育てと仕事を両立して楽しく元気に頑張りたいと思います。
よろしくお願いします。

【血液型RH-O型】



井上から
エール！

北林さんをどうぞよろしくお願いします。

介護に役立つ書籍紹介

介護離職はしなくてもよい

著：濱田 孝一

その時、家族がすべきことは何か？

「親の介護に直面した時にすべきこと」「介護休業中は介護してはいけない」
「在宅生活か高齢者住宅か」「素人高齢者住宅の見分け方」——介護休業の取り方と使い方、介護施設の選び方まで、現場と制度を知り尽くした介護のプロフェッショナルがやさしく指南。

介護離職しない・させない社会へ——



NEWS 今月のニュース

シニア向け体操のDVD

プロレスラーの新崎人生

東北を拠点に活動する「みちのくプロレス」のプロレスラー新崎人生が、DVD「あんぜん・あんしん・かんたん じんせい体操」を出した。仙台市で開いているシニア向け体操教室のレッスン内容を分かりやすく紹介している。

若い頃はハードなメニューで体を鍛えたが、40代に入って関節や腱が悲鳴を上げるようになった、と新崎。年齢に合ったトレーニング法に興味を持つようになり、シニアの体の動きも学ぶようになった。

「じんせい体操の目的は、筋肉をうまく使えるようにして日常生活を楽しむこと。骨格の使い方や体勢が変われば、物を持ち上げる力が全然違ってくる」

DVDは実際に体操を始めるまでの準備運動にじっくり時間をかける。ジムに置かれているような専用の器具は使わず、自分の体重を生かして少しずつ体力を高めるのも特徴だ。

「年を取ったときに寝たきりになったり、介護してもらわないと生きられなくなったりしないため、自分の体重を支えられる筋肉は残しておいてほしい。だから自重トレーニングが大切になる」

今後はお寺など高齢者が集まりやすい場所を訪れ、全国の人たちに体操のこつを伝えたいという。

「最低でも週に2回、継続することが一番大事。筋肉だけは自分の努力でしか維持できない。自分でやるしかないんです」。キングレコード、3300円。



<伊勢新聞

2020年9月25日(金)>

広報誌「ライジング・サン」のバックナンバーは、弊社ホームページでもご覧いただけます。

ぜひお立ち寄り下さいませ。 <http://www.samaba.jp/back-number/>