

職員向けの腰痛予防体操をしています

介護施設職員の悩み第一位と言っても過言ではない腰痛ですが、当施設も腰痛に悩まされる職員が多くいます。そのため、今まで朝礼時にはラジオ体操をしていましたが、腰痛対策として、腰痛予防体操をすることにいたしました！

少しでも職員の身体的負担を減らし、ご利用者さまに安全に過ごしていただけるように体のケアに努めてまいります。



立って
できる

かんたん腰痛体操



足を少し開き、5つ数えながら骨盤を前に押し込む。(3回程度)

右手で左手首を持ち、右に体を倒す。
左手で右手首を持ち、左に体を倒す。

(1回5秒、2~3回ずつ)

編集後記

新年あけましておめでとうございます！この冬は、春のような陽気の日もあれば、とても寒い日もあり、寒暖差が身に沁みますね。新年もインフルエンザやコロナなど、感染症対策に気を付けて、職員一同頑張ります。よろしくお願ひします。

ほほえみ

広報誌 第26号 2026年1月発行



デイケアのご利用者さまと、午年壁画を作成しました。



医療法人 紅萌会
介護老人保健施設ビーブルかんなべ
広島県福山市神辺町川南547番地7
TEL 084-960-0881 FAX 084-963-0884



～ボランティアの方々～

当施設では様々なボランティアの方に来ていただき、ご利用者さまに演舞や歌、楽器演奏などを披露していただいております。

野菊の会 様



ハーラウ フラ カレオ マルヒア 様



はまゆうの会 様



田原軍団 様



※順不同

食事イベント

当施設では、お菓子作りや、鍋パーティーなど様々な食事のイベントを開催しています！
その中でも、開設記念日でのブリの解体や、ピザ生地作りの実演ショーは、ご利用者さまにとても好評でした。

開設記念日：ブリの解体ショー



ピザ手作り実演



皆さま、素晴らしい演舞をありがとうございました！