

グループホーム サンメリー レター



今日のスポットライト

国富町出身 Mさん(84)

家ではあまり歩くのが好きではなかったMさんですが、娘さんとの買い物や散歩は楽しみにしていました。



お花や
かわいいものが
大好きです。

脳トレーニング～漢字ならべ～

サンメリーでは脳トレの一つに「文字盤の並び替え」があります。簡単そうですが、けっこう集中力が必要なんです。同時に細かい手作業も行っているので、いろんなトレーニングになります。

「むずかしいがねー」物静かなMさん。この時ばかりは集中力が高まります。ただならべるだけではなく、きれいにそろえて置いていく几帳面なMさんでした。

朝の体操は笑顔で元気に。

朝ご飯の後は、毎日恒例の「みやざき弁ラジオ体操」が始まります！聞きなれた温かい方言に自然と笑顔があふれ、体もリズムに合わせて元気に動きます。入居者の皆さんにとって、笑いとお気あふれるこのひときは、毎日の大切な運動補給タイムです。

ラジオ体操は、全身をまんべんなく動かすことで血行促進や筋力維持に効果的。特に高齢者におすすめで、関節や筋肉を無理なく動かせるため、運動不足の解消や転倒予防につながります。朝の日課として取り入れることで、生活リズムが整い、気持ちもリフレッシュ！手軽で効果的な体操です。



朝恒例のみやざき弁でのラジオ体操

グループホーム サンメリー 入居者募集中



● サンメリー 1日の主な活動

サンメリーの一日の流れをご紹介します。利用者様が支援を受けながらも自立した生活を目指し、できることはご自身で行っていただけるようサポートしています。

グループホームとは

家庭的な落ち着いた生活空間で、入浴・排泄・食事などの介護、その他の日常生活上のご支援及び機能訓練を行います。



● サンメリー 年間行事・イベント

サンメリーの1年間の行事をご紹介します。室内・室外の活動や季節ごとのイベント、料理教室、庭仕事を通じて、心身への刺激や安らぎ、生活の楽しさを提供いたします。



外出支援

近隣名所への遠足や家族とのお墓参りなどのサポート



調理教室

昔作ったお菓子や簡単な料理を職員と行います。



季節行事

お正月・節分・クリスマスなどの装飾やパーティ、行事食などを楽しみます。



サンメリー菜園

施設内の菜園を年間通して手入れから栽培、収穫までを行います。

見学や体験入居も
お待ちしております。

【グループホーム サンメリー】はご支援を受けるだけでなく、利用者様ご自身も自立した生活を送ることを目的とし、「できなくなった」より「できること」を大切にご支援をする施設です。

Tel 0985-75-2060 fax 0985-75-2021
880-1111 宮城県東諸県郡国富町岩知野355-1