

五常会通信

令和5年度 観桜会



桜の木の下でお花見弁当を。お天気にも恵まれて心地よい昼食でした。

発行責任者
 社会福祉法人 五常会
 理事長 山本 晃
 特別養護老人ホーム
 ケアハウスゆーとりあ
 〒599-8243
 堺市中区見野山 164
 Tel 072-236-8779
 Fax 072-234-8674
 【HP】
<http://yutoria.or.jp>
 【E-mail】
gojoukai@yutoria.or

春本番♪ 桜吹雪のお花見ランチ♪

4月2日(日)

今年春の訪れが早く、大阪では3月19日に桜の開花宣言。例年よりも早く、年々早くなっているように感じます。ゆーとりあの桜も3月下旬にはほぼ満開、観桜会当日には散り始めた桜吹雪の中での昼食を楽しみました。



お花見にビール！



お弁当は、たけのこご飯や豆ごはん、鯖にフキ、ホタルイカなどの旬の食材がふんだんに並び、桜蒸しケーキや抹茶ティラミスなどの春らしいデザートも選んでいただきました。

「豪華なお弁当やな」
 「ちらし寿司がある」
 「お弁当に桜が入る〜」
 目で見て、味わって、五感



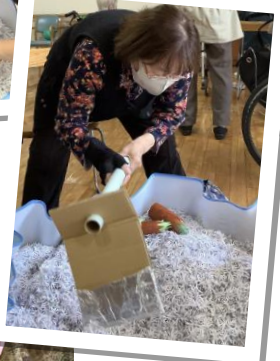
【3/27】すでに満開のゆーとりあの桜

で春を感じていただき、皆さまの表情も和やかに朗らかになっておられました。今回は残念ながら、外部ボランティア様によるイベントを観覧したり、ご家族とともにお食事を楽しめる観桜会ではありませんでしたが、少しずつできることを増やしていきたいながら、皆さまの暮らしが豊かになるように努めてまいります。



ケアハウス 春のゲーム大会 4月2日(日)

たけのご掘り



的当て



お花見ランチの前に
ちょっと腹ごなしの運動
を。職員考案、お手製のゲームに挑戦
していただきました。
「一緒にやろか」と仲良く誘い合っ
ても、点数を競いあったり、同時対戦型
になると自然にヒートアップ!応援の掛け
声、「やったー!」と歓喜、「もうちょっと
やったのに!」と悔しいお声も会場に響
き、とても賑やかなゲーム大会
となりました。

大きく開いた動物の口に、ボール
やフリスビーを投げ入れよう!

計算百人一首



一生懸命掘り出したタケノ
こっさい!

百人一首風に計算を読み上げ、暗算
で答えを見つけて叩く!いざ勝負!

デイサービスセンター きりり

お花見に 出かけました



春を迎え、暖かく気持ちのいい季節となりました。
きりりではコロナ禍により長らく中止となっていたドライブが
再始動!今回は狭山池公園でお花見をしてきました。
朝夕の送迎ルートとは違った道を走るだけでもあっちの道
はこっちの道はと話にも花が咲きます。

到着後は見事な桜並木を眺めながらお散歩。しばらく
歩いた後は満開の桜の下でレジャーシートを敷いてジュ
ースで乾杯。「花見するの久しぶり!」「やっぱり桜が一
番やな」と感嘆の声を上げておられました。

きりりルーム内でもお花見ゲームに挑戦!桜色の花紙
をボードに投げて、染井吉野チームと河津桜チーム、ど
ちらが桜を満開にして高得点を獲得できるか勝負しまし
た。対戦形式ではありましたが、皆さまそれぞれに声援を
送り、両チームの頑張りをたたえ合っておられました。

これからも季節を大切に様々な活動へ取り組み、ご利用
者の皆さまの暮らしが、より豊かなものになるよう支援
してまいります。

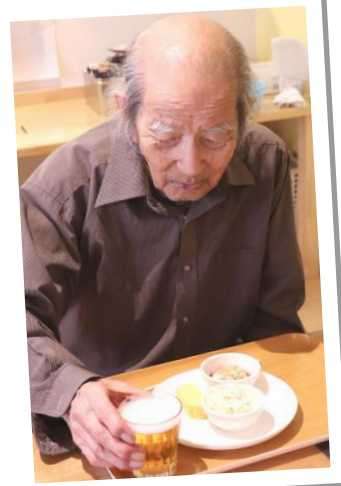


狭山池の外周は
約3km!
がんばって
ウォーキング!!





アルコール飲料もさまざまな種類から選んでいただきました



特別養護老人ホームで、1日カフェを開店。挽きたて珈琲や紅茶に合わせたスイーツプレートと、アルコール飲料に合わせたおつまみプレートをご用意。「こんなところあったんやな」「ええとこ連れてきてくれた」「おいしいわあ」と、皆さま笑顔で午後のひとときを楽しまれました。



特別養護老人ホーム さくらカフェ開店 4月2日(日)

ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ



診療所たより

『低気圧が原因?』



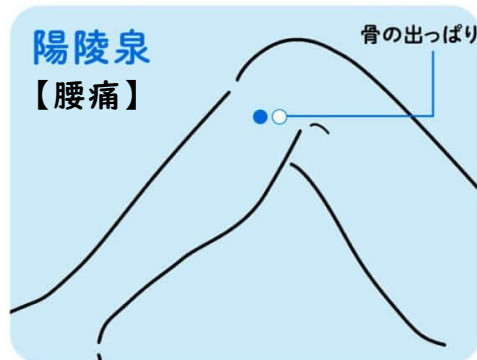
頭痛、だるい、めまい：気圧の変化によって、不調を起す方も多いでしょう。気圧の低下とともに、関節の痛みや神経痛が顕著に現れる、という人がいます。そのメカニズムははっきりと分かっていませんが、気圧の変化によって脳が何らかの影響を受け、関節の痛みをより強く生じさせている可能性があります。関節リウマチの患者データと気象庁の気象統計情報を照らし合わせた結果として、気圧が低くなると症状が悪化する人が多いことが研究で明らかになっています。同様に気圧の低下時は肩こりや腰痛を強く感じる人も、また歯茎や歯がうずくように痛くなる人もいます。痛みを伝える神経が、気圧の変化で通常より強い刺激を

伝えている可能性があります。実際、気圧の急激な変化で慢性歯周炎が急性化する、という関連性も明らかになっていきます。慢性的な痛みには肉体的な要因だけでなく、精神的・社会的な要因も複雑に関与しています。要因の一つに気圧変化があっても不思議ではありません。近年は、慢性的な痛みを伴う疾患の診断や治療を専門に行う痛み外来（ペインクリニック）も増えてきました。痛み外来で相談し、さまざまな要因から総合的に判断しながら、痛みを解消していくのも有効です。（看護師 K・S）

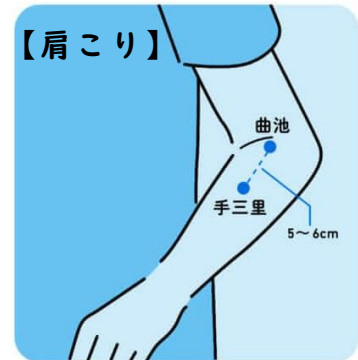
参考『しんどい低気圧とのつきあいかた』（新潮社）



体が冷えて、腰痛がつかいときに押してみよう



押して腰痛にアプローチ



これらのツボは肩とつながっているため押せば肩こりが一気に楽に!

「痛み」に効くツボ



ケアハウスの 5月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 訪問歯科	6
		ホーム喫茶				茶道
7 脳トレクラブ (10:15~)	8	9 手芸クラブ	10 けんびそう 健美操 (10:30~)	11	12 訪問歯科 音楽クラブ	13 音楽リハビリ (10:30~)
		ホーム喫茶				
14 誕生会	15	16 ラパット	17 避難訓練	18	19 訪問歯科 訪問美容 (特養)	20
		ホーム喫茶				茶道
21	22	23	24 けんびそう 健美操 (10:30~)	25	26 訪問歯科 音楽クラブ	27 訪問美容 (ケアハウス)
クッキング クラブ		ホーム喫茶				
28	29	30 手芸クラブ	31			
映画会 (14:00~)		ホーム喫茶				

【お知らせ】

新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、急遽予定が変更となることがあります。
五常会通信およびホームページ、施設内掲示板等でお知らせさせていただきます。
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

ケアハウスゆーとりあ