

<特別養護老人ホーム>

梅見物【荒山公園】



五常会通信

これからも感染症予防対策は欠かせませんが、できる形で暮らしに豊かさを。



3月6日(月)〜8日(水)
堺市南区にある荒山公園は菅原道真公を御神体として祀っている多治速比売神社に隣接しており、約五十種・千二百本の梅林で有名です。早咲き、遅咲き、紅白、枝垂れなど、さまざまな梅が植えられているので、長い期間観梅を楽しむことができます。

梅の名所で春を満喫

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.jp



お天気の良い暖かい日を選び、久しぶりの外出に皆さまの表情もにこやか。公園いっぱい咲き誇る梅を見て、匂いや日差しを感じてリフレッシュ。同じく梅見物中の近隣住民の方と挨拶を交わしたり、お散歩中のワンちゃんとのふれあいを楽しむ場面もありました。
今後も感染状況等を見ながらにはなりますが、暮らしの中で季節感を味わえるようなイベントを皆さまと一緒に行っていきます。



↑ワンちゃんとのふれあい ↑梅のことを熱心に教えて下さる



ひなまつり

【ケアハウス】
3月3日(金)

ケアハウス交流ホールには、見事な七段飾りのお雛様がお目見え。当日には、ひな壇の横で記念に写真を撮られる方も。

「立派なおひなさんやねえ」
「娘に飾ったの思い出すわ」
「小さい頃、買ってもらったの思い出したわ」と思い出話に花が咲いていました。

もうひとつのお楽しみは昼食の海鮮ちらし寿司。「お寿司が一番好き！」と何日も前から心待ちにされていた方も。皆さま完食され、厨房職員に「ありがとう！おいしかった！」と笑顔がみられました。



デイサービスセンター きりり

大人気！ マシン トレーニング

今回はマシントレーニングをご紹介します！

デイサービスきりりでは身体の各部位を鍛えられるマシンを7種類設置しています。高齢者向けにつくられたマシンを使用して、生活の中にある動きに近い動作を、正しい姿勢とご利用者にあつた負荷で行うことで、眠っている神経や筋肉を目覚めさせ、日常生活の自立維持に役立てることができます。ご利用者それぞれの希望や身体状況に合わせて理学療法士やスポーツトレーナー指導のもと、皆さま日々機能訓練に励んでおられます。強すぎる負荷や誤った方法で行うと関節を痛めたり、心臓へ負担をかけてしまいます。適切な負荷量と正しい関節の動きでトレーニングを行えるよう、職員がサポートしています。

「これをやると足が軽くなるねん」
「背中が伸びて気持ちいいんや」など皆さま効果を実感されています。これからも機能訓練型デイサービスとしてご支援してまいります！



レッグプレス
立ち座り動作改善



ヒップアブダクション・
アドダクション
歩行安定性向上

レッグエクステンション・
フレクション
歩行安定・腰痛軽減



ローイング
姿勢改善



お肉に海鮮、野菜たっぷりの寄せ鍋を皆さまで



ケアハウス

HöBar

<ほーばる>

2月20日(月)

ケアハウスで人気のグルメイベント『ほーばる』コロナ禍でも「一人鍋」メニューはありましたが、今回は数年ぶりに鍋メニューの登場。「やっぱり囲んで食べる方が好き」目の前で調理し、お鍋を覗きこみ、お目当ての具材選びを楽しまれるご様子。なんとも日常風景。メにはカニ身入りの雑炊。できたてのアツアツをハフハフト。今度はホットプレートで焼肉やお好み焼きもしたい、と次回を楽しみにされていました。

ゆーとりあのブログ



ゆーとりあ

検索



診療所たより

『旬のものが体に良い理由』



今日は一年中、季節を問わず様々な食材が手に入るようになりました。そのため食と健康との関連性が希薄になっていきます。「旬」と言いますが、旬にも色々あります。

【体に良い理由】

旬のものとそうでないものの栄養価は、比較すると2倍、またはそれ以上、という結果が出ているそうです。夏にはあっさりとした野菜や酸味のある果物、カリウムを豊富に含む体の熱を冷ます効果の高いものが旬を迎え、冬には体を温める効果の高い根菜類が旬を迎えます。つまり旬のものを食べることは、季節に対応した体作りをすることにつながります。



日本には「初ものを食べると七十五日生きのびる」といった言い伝えがあるように、昔から四季折々の旬の食材を健康に活かす考え方があります。

春は、土の中で眠っていた種が次々と芽を出し、生きとし生けるものが活動を始める季節です。芽吹く時期には「苦みを摂れ」といわれています。これは、苦みによって冬の間に体にためた老廃物を出し、水分のめぐりを良くして活動のスイッチを入れましょうという知恵なのです。このように先人たちは旬を上手に取り入れることで、体のバランスを整え、免疫力を保ってきたといえるでしょう。

最近栽培技術が向上して旬のものが分かりにくくなってきていますが、四季がある日本だからこそ、肌で季節を感じるだけでなく味覚でも楽しんで過ごしたいですね。

(看護師 N・S)

ケアハウスの 4月のスケジュール

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

【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