

五常会通信

<ケアハウス>懐かしの ポン菓子

かわいい姿に似合わない大きな音にびっくり!

子供の頃を 思い出す音と味

11月17日(木)

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

「子供の頃、お米持ってや
つてもらったわ」
「懐かしいわ、あんたら知
ってる?見たことある?」
今では珍しくなったポン菓
子機(正式には穀類膨張機)

を目の前に、ご入居者同士
または職員とも話が弾んで
いました。

今回活躍したポン菓子機
は、機関車のデザインがか
わいらしく、
「デゴイチやね」
「うまいこと作ってあるな」
と、これまた話題に花を添
えていました。

一気に減圧してお米を膨
張させるときに起こる爆発



出来立てが
いちばんおいしい!



見に来られなかった方へのお土産に

音には皆さまビックリ!声
も出ず・・・仕上げの砂糖
を絡める職員に声援をかけ
てくださいました。
出来立てのポン菓子を口
いっぱい頬張られ、何度
もおかわりをされ、皆さま
召し上がっているときが、
一番多く笑顔がみられまし
たよ。



爆発の瞬間は耳をふさいで!



膨らんだお米が大量にでてきます



アツアツのうちに溶かした砂糖を
素早くからめます、急げ!急げ!



年末の風物詩

もちつき

12月8日(木)

女の人も
上手やね～

見学の方から
応援のお声



毎年恒例ケアハウスのもちつき。食堂にはエプロンや割烹着、三角巾持参で女性陣が集合。お餅がつきあがるのを待ち構えています。今年はもち米8kg、計5回。ご入居者の皆さまからご指導と声援をいただきながら、職員が交代でついでいきました。「昔はよう家でやったなあ」「もっと腰をいれんと」とお話も弾みます。つきあがったお餅は室内で丸めに丸めて、出来あがった丸餅は約260個！昼食のすまし雑煮、午後からの甘味として召し上がっていただきました。「よくつけてるね～」「スゴイ伸びておいしいわ！」「つきたてはやっぱり違うね」と皆さま堪能されていました。



おやつでは、あんこ
きな粉・砂糖しょう油
大根おろし・ぜんざい
をご用意
それぞれのお好みで
召し上がられました

にゃんこボランティア 茶太郎がやってきた!!

11月24日(木) 特養・割菱ユニット



大きな体とふかふかの毛。とてもおとなしく、おっとりゆったりと皆さまを癒してくれました。



茶太郎の愛くるしさに皆さま目を細めっぱなし。昔飼っていた方は慣れた手つきでワシャワシャと撫でておられました。



ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ 検索

デイサービスセンター きりり

11月のテーマ 柔軟

今回はきりりで人気の運動プログラム「レッドコード」をご紹介します。ご利用者の皆さまは「赤い紐の体操」と呼び、いつもプログラム参加を楽しみにされています。レッドコードはリラクゼーション効果による疼痛の緩和や関節可動域の拡大による柔軟性向上が期待できます。また、天井に固定された不安定なロープを動かすことで、自然と筋肉が働くため無理なく筋力増強やバランス能力向上効果も得られます。そのため、柔軟性を高めたい方、筋力をつけたい方、体力をつけたい方、バランスを高めたい方など、それぞれの要望にお応えす



ることが可能です。ご利用者からは「これを楽しみにいつもきりりへ来てるんや」「体が伸びて気持ちいい」とお声をいただいています。これからも様々な運動プログラムをご提案し、皆さまが楽しみを持って安全に暮らせるよう支援してまいります！



診療所たより

『笑いの効果』



★笑って明るく元気に
過ごしましょう

コロナ禍が続く中、気持ちも暗くなりがちですが、笑っていきますか？うつ状態になると免疫力が下がると言われています。笑って明るく過ごすことで気持ちを前向きにさせ、免疫力がアップします。今回は、笑いと健康の話をしていきます。

★笑いの効果

①呼吸器系に作用する

人は笑うと、下腹部に力を入れて、息を短く吐くことを繰り返します。これは腹式呼吸と同じです。大声で笑うことで体内に溜まっているたくさんの二酸化炭素を体外に排出し、多くの酸素を体内に取り込みやすくなります。それにより肺胞の表面からプロスタグランジンという物質が分泌され、血管を拡張させて血圧を下げる働きをします。また、興奮したときに分泌されるホルモン「ノルアドレナリン」も抑えてくれますので、心の安定にもつながります。

②免疫力を高める

癌と闘ってくれる免疫細胞であるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）の活性を調べたところ、大笑いをした後の方がNK細胞が活性化したという結果がでています。薬剤でNK細胞の効果を上げようとすると、複数日かかりますが、笑いだと短時間で免疫系の機能を向上させる効果があると言われています。

★明るく元気に過ごすために気を付けること

- ① 毎日7〜8時間を目安に睡眠時間を確保しましょう。
- ② 心も身体も、疲れやストレスを溜めないようにしましょう。
- ③ 心配ごとや不安は、人に相談する等ストレスコントロールして、なるべく短時間で乗り越えましょう。

(看護師 A・Y)



ケアハウスの 1月のスケジュール



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

【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