

# 琴演奏会【特養】

# 五常会通信



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](mailto:gojoukai@yutoria.or.jp)

なつかしい曲を  
 歌って、踊って

4月28日(日)

日曜の昼下がり、特養ご入居者のご家族による琴の演奏会が行われました。「歌うのが好き、一生歌ってる」とおっしゃる方、「歌うのはちよつと。聴くのは好き」とおっしゃる方、



ご入居者の方が歌をよくご存じです

たくさんのご入居者が集まってこられました。「知ってる曲は一緒に歌ってくださいね」と始まった演奏会では、『こいのぼり』や『背くらべ』など、今の季節にぴったりの懐かしい曲を次々と。皆さま歌詞を覚えておられ、自然と口ずさんでおられました。



されていた手遊びを交えて、曲を聴くだけで皆さま体が動いておられました。歌声と笑顔がいっぱいの演奏会となりました。





5月6日(月)

見野山自治会では、今年の夏祭りでたこ焼きの屋台計画中とのこと。その予行演習の場にご招待いただき、ケアハウスのご入居者と職員で参戦！

焼きたてのたこ焼きが食べられ大満足。知り合いに久しぶりに会えた方もあり、昔話に花が咲いていました。近所の子供たちともシャボン玉やハンドスピナーで盛り上がりました。

今年の夏も見野山で夏祭りが開催されます。参加できることを今から楽しみにしています。



『ハンドスピナー』に興味津々！



なんでこんなに回るんや。どんな構造になってるんや。こっちは光るな。

これはどうやって遊ぶの？



## 大阪府社会福祉協議会 8年勤続職員感謝状表彰

5月15日(水)

- ケアハウスゆーとりあ
  - 藤林 裕貴子さん
  - 下原 眞理子さん
- 特別養護老人ホームゆーとりあ
  - 松林 春美さん
  - 中島 宏美さん
  - 上地 恵子さん
  - 富春 司さん
  - 安済 遥香さん
  - 松本 満美さん



この度は表彰おめでとうございます。これからさらにご活躍されることをお祈りいたします。

# デイサービスセンター きりり

## 大人気! 音楽レク♪



5月9日、20日は音楽レクリエーションを開催しました！ピアノ講師としても活躍しているきりり職員による特別プログラムです。

今回は春を感じられる「花」「早春賦」、母の日にちなんで「柔」「岸壁の母」「みだれ髪」などの曲をピアノ演奏にあわせて合唱しました。その他、母と子の2チームに分かれて楽器を使い、掛け合い合奏をしました。これがなかなか難しく皆さま真剣な表情でリズムを取っておられました。最後はイントロクイズ。懐かしの名曲やCMソングなど耳なじみのある曲について、「聞いたことあるけど、なんやっけ〜！」と仰るなど盛り上がりおられました。

来月もどうぞお楽しみに♪



## ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ 堺市

検索



腸内環境を整えよう！  
もうすぐ梅雨の時期を迎えます。  
梅雨になると気温差や気圧の変化も激しくなり、体調も崩しやすくなります。梅雨の時期も元気に過ごすためには、自律神経を整えることが大切です。  
自律神経と腸内環境は密接な関わりがあり、腸内環境を整えていくことが元気の源にもなっています。  
腸内には「善玉菌」、「悪玉菌」、善玉菌と悪玉菌どちらにも属さない「日和見菌」があります。善玉菌が減ってしまうと、腸内環境が悪化してしまいます。また、どちらにも属さない日和見菌が悪玉菌となってしまうことも腸内環境を悪化させる原因となります。善玉菌を増やすためには腸内環境を整える食事を摂ることが重要です。

## 診療所たより

### 腸内環境を整えよう！

腸内環境を整える善玉菌のひとつとして「乳酸菌」があります。

乳酸菌とは糖を分解して、「乳酸」に変える微生物の総称です。腸内に「乳酸」が増えることで、腸内の性質も酸性になり、悪玉菌の繁殖を抑制します。

乳酸菌を含む食品の代表的なものは、ヨーグルトや漬物、納豆などの発酵食品です。これらには、同じく善玉菌のひとつであるビフィズス菌も含まれているものが多くあります。

腸内環境を整え、元気に毎日を過ごしていきましょう！

(看護師 Y・K)





# ケアハウスの 6月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
						1
						茶道
2 運動会	3	4 押絵づくり (11:00~)	5	6	7 訪問歯科 訪問美容 (特養)	8 音楽リハビリ (10:30~)
		ホーム喫茶				
9 脳トレクラブ (10:20~)	10 お出かけ日和 (10:30~) オーケワ	11 手芸クラブ	12 けんびそう 健美操 (10:30~)	13	14 訪問歯科 音楽クラブ	15
		ホーム喫茶	押絵づくり (14:00~)			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 音読クラブ 10:20~	24	25 手芸クラブ	26 けんびそう 健美操 (10:30~)	27 お出かけ日和 (10:30~) オーケワ	28 訪問歯科 音楽クラブ	29
		ホーム喫茶		押絵づくり (14:00~)		
30 クッキング クラブ						

### 【お知らせ】

感染症拡大状況等により、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