

令和6年度 観桜会

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

春のコンサート
 「ストレイパース」様を
 お迎えして
 4月7日(日)

今年の観桜会は2019年(平成31年)以来久しぶりにご家族をお招きし、ケアハウス交流ホールで男声合唱団「ストレイパース」の皆さまによるコンサートが開催されました。春らしいピンク色の衣装に身を包んだ団員がずらりに30名。堺・泉北地域を中心に30年以上活動を続けておられます。ストレイパースの皆さまがゆーとりに来られるのも随分久しぶりで「8歳年を取ってしまいました」とご挨拶が。

滝廉太郎の「花」や、「おぼろ月夜」など、ご入居者の皆さまがよくご存じの曲を一緒に歌いました。「声を出して歌うと若返る」「若い頃に歌った曲を歌うことで、昔を思い出すことができる」と解説もあり、皆さましつかりと声を出しておられました。参加された方々からは、「懐かしい曲をたくさん聴けて嬉しかった」「次がもう待ち遠しい」「家族も来てくれて一緒に歌を聴けて良かった」



気候も開花のタイミングも
 ばっちりでした



昼食は「桜鯛茶漬」
 トッピングを選んでアレンジ

と、楽しまれたご様子。桜の開花もちょうど良いタイミングで、ご家族やご入居者同士と一緒に、満開の桜の下でお花見や写真撮影をするお姿が多くみられました。

さくらカフェ

【特別養護老人ホームゆーとりあ】

4月7日(日)



観桜会当日限定の「さくらカフェ」が特養にオープン。旬のスイーツをワンプレートをご用意。イチゴのレアチーズケーキ、抹茶テリーヌ、桜のメレンゲクッキーと、見た目も鮮やかで春らしく、「きれいだな〜」と好評でした。ケーキは単品でも選べるのですが、「セットやな」とプレートで選ばれる方がほとんどでした。

コーヒーや紅茶と一緒に楽しみながら皆さまでゆっくりと談笑され、お腹が満たされた後は、満開の桜を見にお散歩に出かけるなど、春の午後のひとときをのんびりと過ごされていました。



令和6年度

新入職員入社式

4月1日(月)

今年度もフレッシュな新入職員が五常会に加わりました。入社式では、ちょうど1年前に入職した先輩から歓迎の挨拶があり、「困ったことや不安があれば周りの誰に聞いても助けてもらえます。」と優しく心強いアドバイスで、緊張した表情の新入職員を励ましていました。

これからご入居者、ご利用者の皆さまの暮らしを豊かにするために、チームの一員として務めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



サービスセンター きりり

きりりのお花見

春を迎え、暖かく気持ちのいい季節となりました。4月はきりりご利用者の皆さまと副池オアシス公園と狭山池公園、そしてゆーとりあ門付近へ満開の桜を見にお出かけをしました。今年の桜は寒さや雨の加減か、予想よりもかなりのんびりと開花。「やっと満開や」「雨もあって見に来るタイミングが難しかったね」と皆さま待ちに待った桜を前にほころんだ表情をされていました。「花見するの久しぶり!」「やっぱり桜が一番やな」と春の到来を喜ばれていました。これからも季節を感じられる様々な活動に取り組み、ご利用者の皆さまの生活が豊かになりますよう支援してまいります。



ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ 堺市

検索



新しい環境や立場になじまずに、GW明けになりやすいと言われている「五月病」。ストレスをためないこと、解消することが一番の対策ですが、そのためにも有効な、幸せホルモン「セロトニン」を増やす方法を紹介します。

セロトニンは精神を安定させ幸せを感じやすくするため、「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンがしっかりと分泌されれば、大きなストレスにさらされても不安や怒りなどの感情を抑え、精神的に安定した状態を保つことができるのです。

診療所たより

『五月病には幸せホルモンを増やしましょう』



セロトニンを増やす方法

太陽の光を浴びる

朝起きて太陽の光を浴びると、睡眠ホルモンである「メラトニン」の分泌がストップし、セロトニンの分泌が始まります。

そのまま日中はセロトニンが分泌されやすく、日が沈んでからは分泌が少なくなり、逆に睡眠を促すメラトニンの分泌が増えてくるのです。

早寝早起きを心がけ、目が覚めたら太陽の光を浴びるようにしましょう。

タンパク質を多く摂る

セロトニンは、食べ物からしか摂ることのできない必須アミノ酸のひとつ「トリプトファン」からつく

れます。必須アミノ酸すべてを含む20種のアミノ酸でできている「タンパク質」たっぷりの食事を心がけましょう。

リズム運動をする

ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳などの一定のリズムを繰り返して行う運動は、脳を刺激して、セロトニンの分泌を促すセロトニン神経を活性化する作用があると言われています。

長期間続けることでセロトニン神経が鍛えられていくとも言われていますので、無理なく長期間続けられる運動を心がけましょう。

ストレスは、五月病に限らず、様々な体調不良、疾病の原因になります。

幸せホルモン、セロトニンを生む食事、生活習慣で、ストレスフリーな毎日を目指しましょう!

(看護師 A・Y)



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 訪問歯科 訪問美容 (特養)	4 茶道
5	6	7 ホーム喫茶	8 けんびそう 健美操 (10:30~)	9	10 訪問歯科 音楽クラブ	11 音楽リハビリ (10:30~)
12 誕生会	13 お出かけ日和 (10:30~) 近商ストア	14 手芸クラブ ホーム喫茶	15 避難訓練	16	17 訪問歯科 訪問美容 (特養) お出かけ日和 (10:30~) 近商ストア	18 茶道
19 音読クラブ 10:20~ スポーツ クラブ	20	21 ラパット ホーム喫茶	22 けんびそう 健美操 (10:30~)	23	24 訪問歯科 音楽クラブ	25 訪問美容 (ケアハウス)
26 クッキング クラブ	27	28 手芸クラブ ホーム喫茶	29	30	31	

【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