

特別養護老人ホームゆーとりあ

梅見物【荒山公園】

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

ご家族も一緒に

梅見散歩

2月26日(月)
27日(火)

堺市南区にある梅の名所、荒山公園（こうぜんこうえん）に特別養護老人ホームのご入居者の皆さまと春のお散歩に行ってきました。当日ご都合があうご家族も



しっかりと寒さ対策してお散歩を楽しみました

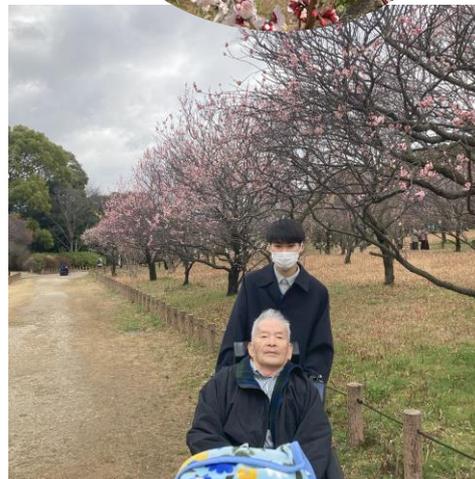
「わー！」「ほら！」と笑顔で話しかけてくださり、皆さま既に楽しんでおられる様子。園内では、ご家族で会話を交わしながらゆっくりと



「梅がきれいよ」「いいにおいがするね」「ほんまやな」広い園内の様々な種類の梅を鑑賞されていました。「ちよつと寒いけど来てよかったな」と参加者の皆さま。次回は桜の季節にお誘いすることを約束し帰路につきました。



「梅が一番好き。桜もいいけど梅が好き。梅の花柄も好き」と話される方も



今度は桜の花見が楽しみですね

喫茶 mi: no (みーの) 営業中

特別養護老人ホームゆーとりあ 1階



3月13日(水)
桜マドレーヌ



ユニットリーダー手作りのマドレーヌを持ってピクニックに出かけようと思っていたら、あいにくの

お天気。急遽みーのでコーヒーと一緒にいただくことに。管理栄養士がマドレーヌを桜色のホイップクリームでデコレーション。お皿の上に満開の桜が咲きました。「おいしいね」と笑顔も多く見られていました。外出はできませんでしたが、春の兆しを感じながらのんびりとした時間を過ごしました。

喫茶みーの営業時は、ご家族の皆さまもご利用いただけます。ご来店お待ちしております。



3月15日(金)
サンドイッチ
ランチ



10名限定の予約制ランチを行いました。この日のメニューは、サンドイッチ3種

(ツナ・トマトチーズ・てりたま)、前菜プレート(ベーコンポテトサラダ・アボカドとサーモンのサラダ・キッシュ)、コーンスープです。みーの自慢の挽きたてコーヒーを食事と一緒に楽しめる方や、食後に楽しめる方も。普段と違う雰囲気ランチタイムに、コーヒーの香りを楽しみながら、閉店までゆっくり過ごされる方もおられました。



観桜会のお知らせ



日にち：令和6年4月7日(日)

11:00～「ストレイパパーズ スプリングコンサート」(ケアハウス交流ホール)

創立30年になる男声合唱団。昔懐かしい歌謡曲や季節の歌をパパーズの皆さまと一緒に歌いましょう♪

14:00～「さくらカフェ」(特別養護老人ホーム1階)

目にも鮮やかな春らしいスイーツをご用意。いちごチーズケーキ、抹茶テリーヌなど

🌸ご家族等の皆さまのお越しをお待ちしております。

デイサービスセンター きりり

2月テーマ 『歩行』

2月下旬、雲一つない快晴で気持ちのいい日に、ご利用者の皆さまと屋外歩行練習を行いました。ゆーとりあの正門近くにある早咲きの桜がちょうど満開でした。近くには水仙もよく咲いており、「花もいろいろ咲いてるね」とあちこち見て楽しまれていました。

桜の木の前にある花壇は、今はまだ何も咲いていない状態ですが、6月になると沢山の種類の紫陽花が咲き誇ります。昨年の紫陽花を思い出して、「また今年も咲いたら見に来たいね」とお話しされていました。

暖かな気温に「もう春やねえ」「暖かくなったらお出かけするのも楽しみやね」と春の兆しに皆さま気持ちも華やぐ様子でした。

デイサービスセンターきりりでは、来年度から外出行事を定期的に行うことを計画中です。季節に合わせてさまざまなおところに、ご利用者の皆さまと一緒に出かけたいと思っています。



ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ

検索



診療所たより

『春はメンタルの乱れに要注意!』

心身疲労ありませんか？

春は気候はもちろんのこと、環境の変化の多い季節です。気温の高低差や、新しい環境での心の疲労など、変化に順応することが

できず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル

面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかね

ません。気づかぬうちに、

ストレスが強くなっている

こともありますので注意が必要

【こんなときは、ちょっと立ち止まってみて】

・不安や心配が離れない

・物事に集中出来ない

・食欲が無い、または過食してしまう

・寝つきが悪い

・何事にも興味がわかない

【心のバランスを整える】

① 生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」です。

これら時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

② 栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないように心がけましょう。

旬の食材は栄養豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。

また、疲労回復や緊張緩和に良い食材を選ぶとよいでしょう。

例えば、心身の疲労回復にはヤマモモ、緊張緩和にはシユンギクが効果的と言われています。

③ 休養をとる

休日には何もせず、のんびりした時間も必要です。

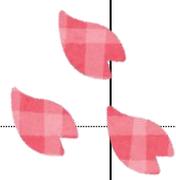
プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。

音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

(看護師 S・S)

ホームページアドレス <http://yutoria.or.jp>

ケアハウスの 4月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 訪問歯科 訪問美容 (特養)	6
		ホーム喫茶				茶道
7 観桜会 	8 お出かけ日和 (10:30~) オーケワ	9 お出かけ日和 (10:30~) オーケワ	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 脳トレクラブ (10:20~)	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 誕生日会	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)
		ホーム喫茶				
28 音読クラブ 10:20~	29	30				
クッキング クラブ		ホーム喫茶				

【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