

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

梅の名所をぶらり散歩

2月14日(水)



ケアハウスゆーとりあ

観梅【荒山公園】



梅の季節になるとたくさんの人で賑わう堺市南区の荒山公園（こうぜんこうえん）。17万平方メートルもの広大な敷地に50品種、約一四〇〇本の梅が植え



られていきます。その梅林に囲まれるように隣接する多治速比売神社（たじはやひめじんじや）には、梅をこよなく愛したという菅原道真公が祀られています。当日は好天に恵まれ、絶好の観梅日和。公園に向かう車中では、「今年は暖冬だから、時期的にきれいに咲いているのか心配」というお声もありましたが、早咲きの八重寒紅や鹿児島紅が見頃となっており、全体としては五分咲きといったところでした。大きなしだれ梅の木をご覧になったときには、「おお、美しい」と、皆さま声をあげておら



れました。コロナ禍前には公園の前にいつも居た名物の焼き芋屋の軽トラ。今年は居なくて皆さま残念そうでしたが、「次は桜を観に行こう！」と笑顔多く、外出意欲が溢れていました。

春到来!!

節分



2月3日(土)



節分を過ぎると暦の上ではいよいよ春到来! ケアハウス交流ホールでは、手作りの升に大豆を入れて鬼の登場を待ち構えるご入居者。しっかり豆を巻いて鬼を追い払った後は、お待ちかねのお寿司ランチ。今回、マルヤナギ小倉屋様よりいただいた蒸し大豆がたっぷり入った「節分汁」も召し上がっていただきました。年齢の数の煎り大豆を食べるのは難しい方もおられますが、蒸し大豆はやわらかくて食べやすく、ご入居者の皆さまから「おいしい!」とのお声がたくさん聞かれました。今年1年健康で過ごされることをお祈りします。



東北東は
こっちかな

冬のあったかメニュー

【特別養護老人ホーム】

特養ユニットでは、冬にうれしい鍋メニューを楽しんでいます。寄せ鍋、カニ鍋、おでんにすき焼きなど。皆さまで鍋を囲んで、目の前で出来立ての具材をハフハフト。お好きな具材をたくさん召し上がられ、会話も弾み、楽しくおいしい時間を過ごしていただいています。



お好きな食材を選んで
お好きなだけどうぞ



お鍋のメはお出汁の
きいた雑炊を。
後片付けをお手伝い
してくださる方も。



デイサービスセンター きりり

2月テーマ 『歩行』

きりりで人気のプログラム「レッドコード」にて歩行の安定性向上をめざして機能訓練に取り組みました。レッドコードはリハビリ先進国であるノルウェーで開発された運動です。「私の番はいつかな？」と皆さま、楽しみにされています。

安定した歩行ができるよう身体バランス、下肢の筋力アップを意識した体操に取り組みました。また、関節の柔軟性を向上させる事によって関節痛など痛みの軽減にも効果があります。頑丈な紐を握ることで安心して体を預けることができるため、伸ばしたい筋肉の余計な緊張がとれて十分なストレッチ効果が得られます。

これからの暖かな春に向けて動きやすい体づくりをしていきましょう！



柔軟性向上・筋力向上・姿勢改善等にも効果があります



ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ

検索



診療所たより

『春バテ』

春が近づき、過ごしやす
い季節になりましたね。し
かし穏やかな気候とは裏腹
に、実は身体に不調を感じ
る方が多くなる時期でもあ
ります。季節の変わり目に
体調を崩す方は少なくあり
ません。

朝晩は冬のように冷え込
む日も多く、寒暖差が激し
い3月。この寒暖差で自律
神経が乱れ、心身に不調を
きたすことを「春バテ」と
いい、春バテは3月〜4月
にかけて多くなる季節の症
状です。

春バテの大きな原因は
「自律神経の乱れ」です。
日中のあたたかい気温に比
べて朝晩の冷え込みが厳し
いため、自律神経がうまく
対応できません。特に高齢
者は、体温調節機能が低下
するので、寒暖差の大きい

3月（春）は体調に影響を
受けやすいと言われていま
す。



春バテを解消する4つの ポイント

- ① バランスのよい食事を意識する
- ② 入浴でリラックス！
- ③ 質の良い睡眠をとる

以上のことに気をつけて
過ごしましょう。また、冷
え対策に取り組み、気温差
による影響をできるだけ防
ぎましょう。

春を快適に過ごすため
は、自律神経のバランスを
整えることが大切。春バテ
は少しのことに気をつける
だけで対策できるので、春
バテを予防して、元気に春
を満喫しましょう！

(看護師 I・I)



ケアハウスの 3月のスケジュール



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|----|---|---|
| | | | | | 1 訪問歯科 訪問美容 (特養) | 2 茶道 |
| 3 | 4 | 5 ホーム喫茶 | 6 お出かけ日和 (10:30~) コーナン | 7 | 8 訪問歯科 音楽クラブ | 9 音楽リハビリ (10:30~) |
| 10 誕生会 | 11 お出かけ日和 (10:30~) コーナン | 12 手芸クラブ ホーム喫茶 | 13 けんびそう 健美操 (10:30~) | 14 | 15 訪問歯科 訪問美容 (特養) | 16 茶道 |
| 17 スポーツ クラブ | 18 | 19 ラパット ホーム喫茶 | 20 避難訓練 | 21 | 22 訪問歯科 音楽クラブ 合同消防訓練 14:00~ | 23 訪問美容 (ケアハウス) |
| 24 クッキング クラブ | 25 | 26 手芸クラブ ホーム喫茶 | 27 けんびそう 健美操 (10:30~) | 28 | 29 | 30 |
| 31 映画会 | | | | | |  |

【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