

特別養護老人ホームゆーとりあ

五常会通信



あたりまえの暮らし、おもしろおもしろの暮らし

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

ご入居者の 皆さまと一緒に

1月27日(月)

ご入居者と一緒に昼食で
 お好み焼き、焼きそばを作
 りました。目の前で作る匂
 いや音も感じながら団らん
 の食卓。ご入居者の手さば
 きもお見事。フロア中に立
 ち込める香ばしい匂いに、
 職員も思わず誘われて、に
 ぎやかなひとときとなりま
 した。
 (胡麻ユニット)



皆さまが楽しんでいただ
 ける雑誌を買いに行こう、
 とご入居者と一緒に本屋に
 出かけました。好みの本を
 選んでいただき、「ええ本
 あった」と満面の笑顔。
 隣のドーナツショップ
 でちよつとひと休み。期間
 限定のチョコレートのドー
 ナツを召し上がり、
 「こんなおいしいドーナツ
 ツ食べたことない」
 「また来たいな。家族にも
 買って帰らな」
 と会話も弾んでおられました。
 この日購入した雑誌は、
 ユニットでのくつろぎの時
 間にじっくりと楽しんでい
 ただいています。
 (青海波ユニット)

1月24日(金)



お茶の時間のお供に雑誌が大活躍





フレンドリーな鬼さんと記念撮影



今年の節分は2月2日。地球の公転の周期や、太陽との位置関係で国立天文台が決定しているのだそうです。今後しばらくは4年ごとに2月2日が節分の日になるとのこと。毎年注目しておかないといけませんね。

ケアハウスゆーとりあでは顔は怖いかなんとか優しい鬼さんが出現！ゆったりと近づいてくる鬼さんに、ご入居者の皆さまもニコニコ笑顔で楽しそうに豆を投げておられました。

立ち上がって勢いよく「鬼は外！福は内！」と豆を投げる方もおりましたが、こぼれた豆を拾ってさしあげる鬼さん。「これからまたその豆をぶつけられるんやで！」とツッコミたくなるお人好しの鬼さんでした。

昼食は握り寿司と巻寿司の盛り合わせに、ふっくら大豆がたっぷり入った節分汁。食べ応え抜群でおいしかったと好評でした。

節分

2月2日(日)



皆さまの健康長寿を祈念して



優しく豆を振りかけるご入居者



堺市南区晴美台にある堺東高校の吹奏楽部による演奏会がケアハウス交流ホールで行われました。

ご入居者の皆さまがよくご存じの曲を多く演奏され、手拍子をしたりリズムを取ったりと、楽しんでおられました。

演奏曲は「涙そうそう」「赤いスイートピー」「川の流れるように」などの歌謡曲に、「津軽海峡冬景色」や「贈る言葉」など、冬の時期や卒業シーズンにぴったりの曲を。

ご入居者の皆さまからは、「知ってる曲が多かったから楽しかった」「演奏に来てくれて嬉しい」とのお声。堺東高校の先生からは、「皆さまが盛り上がってくれて嬉しかった」とのご挨拶があり、「また来てね！」と観客席からお声が挙がっていました。



大阪府立 堺東高等学校 吹奏楽部演奏会

1月26日(日)



デイサービスセンター きりり

1月テーマ 筋力



デイサービスきりりでは、ご利用者のご希望や身体状況に応じて専門職の指導のもと、日々機能訓練に取り組んでいます。

1月は「筋力」を運動テーマに各種プログラムに取り組みました。平行棒を使った体操では、深層筋を目的としてトレーニングに励みました。

(深層筋とは、よくいわれる「インナーマッスル」のことです)

平行棒を持つてのスクワットでは「背中伸ばしたままで！」

「膝だけ曲げるのではなく臀部を下ろしましょう。」と言葉かけて行いました。

これから、暖かくなり外へ行く機会も増えてくると思います。外でも楽しく過ごせるように、きりりできっと活動していきましょう！



「診療所たより」改め ゆうの健康コラム

『花粉症対策』



ゆうといあの看板犬「ゆう」です。仲良しの看護師さんから聞いた健康情報を、毎月ポクがこっそり教えるね。みんながいつまでも元気でいられますように。

これから暖かくなってくると花粉に悩まされる人も増えるんじゃないかな？花粉症対策には、いろいろな効果的な方法があるので、ぜひ参考にしてくださいね。

 **マスク・メガネ・帽子の着用**

これらのアイテムは「花粉症対策三種の神器」として知られていて、花粉の侵入を防いでくれるよ。特に、マスクに湿らせたガーゼを挟むと、90%以上の花粉を遮断できるんだって。

 **外出の工夫**

花粉の飛散が多いのは、風が強くて晴れた日や、昼前から午後3時頃。ピークの時間帯の外出を控えれば、花粉の吸入を減らすことができるよ。

 **食生活の改善**

青魚に含まれるEPAや、ヨーグルトの乳酸菌、レンコ

ンのタンニンなど、抗炎症作用やアレルギー緩和に効果が期待できる食品を積極的に摂取してみよう！

 **室内環境の整備**

花粉は玄関から侵入しやすく、床にたまりやすいんだって。エアコンや空気清浄機を併用して、室内の花粉濃度を下げよう。

 **早期の薬物療法**

花粉が飛び始める前や症状が軽い段階から、抗ヒスタミン薬などを予防的に使う「初期療法」を行うと、症状が出るのを遅らせたり、軽減する効果があるらしいよ。

いくつか対策を組み合わせると、花粉症の症状を効果的に抑えることができるよ。でも症状が重い場合は、お医者さんに相談して、適切な治療を受けることをおすすめするワン！



ケアハウスの 3月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
						1
						茶道
2 脳トレクラブ (10:20~)	3	4 ラパット	5	6	7 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	8 音楽リハビリ (10:30~)
		ホーム喫茶				
9 誕生会	10 お出かけ日和 近商 (10:30~)	11 手芸クラブ	12 けんぴそう 健美操 (10:30~)	13	14 訪問歯科	15
		ホーム喫茶				茶道
16 音読クラブ 10:20~	17	18	19 避難訓練 お出かけ日和 近商 (10:30~)	20	21 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	22 訪問美容 (ケアハウス)
		ホーム喫茶				
23	24	25 手芸クラブ	26 けんぴそう 健美操 (10:30~)	27	28 訪問歯科	29
クッキング クラブ		ホーム喫茶				
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