

梅見物【荒山公園】

五常会通信



特別養護老人ホームゆーとりあ

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 ぶらりお散歩

3月12日(水)

堺市南区にある荒山公園に梅見物に行ってきました。公園に隣接する多治速比売神社に菅原道真公が祀られていることから、多種多様な梅の木が植えられ、この時期には多くの方が訪れる観梅スポットです。



この日はちょうど梅も見ごろで、到着するとともに梅の花の香りがふわっとお出迎え。赤や白、ピンクなど、色とりどりの花を見ながらゆっくりと散歩を楽しみました。

「いろんな色があるね」
 「きれいなね」
 「ひとつひとつに名前がついて、たくさん種類があるんですね」
 と、近くの花に手を伸ばし、香りをより近くで感じておられる方も。

また、観梅に訪れる方にぎわう公園で、「小さい子があんなにたくさん来てるね」「わんちゃん」と、地域住民の方々と触れ合いながら、お話も楽しんでおられました。



公園内のあずまやでひと休み。まだ春というには少し肌寒いこの季節。温かいお茶やおしるこで、体を温めながらほっと一息。季節の変わり目を五感で感じていただく外出になりました。



Caféへお出かけ

【特別養護老人ホーム】

3月24日(月)



【小春や珈琲 狭山】

暖かな昼下がり、ご入居者の皆さまと近所のカフェへ。ご家族様もお誘いしてゆっくりとしたひとときを楽しみました。

豊富なメニューを見てあれやこれやと目移り。

「モンブランにしようかな」

「チョコパフェにするわ」

「珈琲は深煎りブラックで」

ボリュームたっぷりのスイーツを楽しみながらも「こんなん別腹」「晩御飯もたべよ」と余裕の笑顔。

時期が合えば狭山池の桜を観に行こうと計画していましたが、残念ながらまだつぼみの状態。「次はお花見やね」と次回のお出かけの計画を立てながら、帰路につきました。



HöBar

(ほーばる)
3月6日(木)



ケアハウスで人気のイベント「お出かけほーばる」では定期的に外食を楽しんでいます。

この日は、今年ゆーとりあのすぐ近くにオープンした「お好み焼き・もんじゃ焼き『ここやねん』」に行きました。

「やっぱり目の前で焼くのはおいしい」と皆さま満足そうな表情。季節の食材が入ったお好み焼きをアツアツでほおばっておられました。

ご家族様からも、「定期的に出かけて楽しんでもらえているのはとても嬉しい」とのお声をいただいています。これからも皆さまの暮らしが豊かになる取り組みを行っていきます。



御下賜金を拝受いたしました

御下賜金(ごかしきん)とは、天皇誕生日に際して、天皇陛下より社会福祉事業御奨励の思召をもって、優良民間社会福祉事業施設・団体に對し、金一封が下賜されるものです。昭和56年の法人開設より、地域の皆さまをはじめ、ご利用者、ご家族の皆さま、関係機関等の皆さまにご支援いただいた賜物と、深く感謝申し上げます。今後、この榮譽に相応しい法人運営により一層取り組んでまいります。



デイサービスセンター きりり

2月テーマ 歩行

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。

初めに「歩行」について少し触れさせて頂くと「歩行」するためには、
①支える機能②バランスをとる機能③手足を振り出す機能の3つの要素があります。これら3つの要素を維持・改善することでしっかりと歩くことができます。

2月は「歩行」をテーマに各種プログラムに取り組みました。レッドコード体操では、3つの要素を意識し、関節への負担を軽減しながら筋力・柔軟性の向上とバランス能力の改善を目的に運動します。

「ゆっくりと身体を伸ばしましょう！」
「しっかりと呼吸をして身体を動かしましょう！」と声をかけながら取り組んで頂きました。

ますます気候が暖かくなり、外出が楽しい季節になってきました。外でもしっかりと歩けるように、きりりで身体を動かしていきましょう。



ゆうの健康コラム

『春バテを予防しよう!』

コラム執筆中…
肉球で絶妙な
キータッチ♪



だんだんと暖かくなってきたけど、体調を崩している人はいないかな？
春バテとは、春先の季節の変わり目目の寒暖差や、ストレスによる自律神経の乱れなどによって生じる心身の不調のこと。気候の変化や、生活環境の変化が生じやすい3〜4月にかけて多く起こることから「春バテ」と呼ばれているんだって。

春バテの症状

- ・ 倦怠感
- ・ 日中の眠気
- ・ めまい、立ちくらみ
- ・ イライラ
- ・ 気分の落ち込み
- ・ 憂鬱感
- ・ 疲れやすい

春バテの対処法

1日3食、バランスの良い食事

栄養バランスの良い食事を1日3食しっかり摂ろう。

質の良い睡眠

寝る前の飲食やスマホ・PCの操作を避け、リラックスできる環境にしよう。

朝食はしっかり食べる

朝食をしっかり食べることで腸が刺激され、体内時計が整い、自律神経を整えるのにも役立つよ。

冷え対策をする

体温調節ができるようにカーディガンやストールを着用したり、カイロ・温熱シートを利用して首や腰、お腹を温めるのもおすすめです。ゆうの部屋は毛布でぬくめくだよ。

適度な運動

体を動かすことで、血流の改善や代謝を上げ冷え防止効果あり。ゆうは毎日お散歩しているよ。

無理をせず、自分にできることから取り組んで、元気に過ごしていこうね。



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 訪問歯科	5
		ホーム喫茶				茶道
6 春まつり	7	8 手芸クラブ	9 けんびそう 健美操 (10:30~)	10	11 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	12 音楽リハビリ (10:30~)
		ホーム喫茶				
13 音読クラブ 10:20~	14 お出かけ日和 コーナン (10:30~)	15 ラパット	16 英語 (10:30~)	17	18 訪問歯科	19
		ホーム喫茶				
20 誕生会	21	22 手芸クラブ	23 けんびそう 健美操 (10:30~)	24 お出かけ日和 オークワ (10:30~)	25 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	26 訪問美容 (ケアハウス)
		ホーム喫茶				茶道
27	28	29	30 避難訓練			
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