

お花見&Café **【桜珈琲】**

五常会通信



特別養護老人ホームゆーとりあ

桜とスイーツと珈琲と、ご家族との大切な時間を一度に満喫。



昼食後とは思えない様子でしっかり召し上がっていました。

気候もずいぶん暖かくなり、どこかにお出かけしたくなる季節になりました。天候にも恵まれたこの日、『桜見ドライブ』に出かけました。別々のユニットで暮らされているご夫婦のご

4月8日(火)

ご家族も一緒に桜見ドライブ

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

入居者やそのご家族にもお声掛けし、いざ出発。車窓から青空と一緒に見える桜はまさに満開。ほどよい風がちらちらと花びらを散らしている光景に、「うわあ、なんときれいやなあ」と歓声が。立ち寄ったカフェでは、店名の通り桜も楽しみながら、



「母と外でお茶ができるなんて」
 「両親一緒に連れて出ることがなかなかできないから」とのお声。また、後日ご家族にお会いした際には、「家族同士の交流もとても有意義な時間だった」と話されていました。



たっぷり♪スイーツプレート



さくらカフェ

【特別養護老人ホーム】

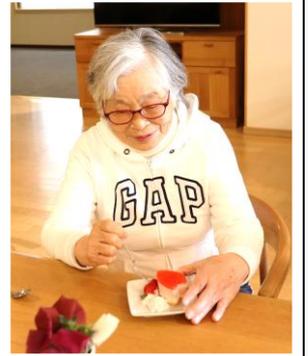
4月6日(日)



日曜日の昼下がり、デイサービスのお部屋が一日限定のカフェに変身。この日は気候も暖かく、施設の周りに咲いている桜を見ながらお散歩を楽しんでから、カフェに立ち寄ってくださる方が多くおられました。



桜やいちごを使った手作りスイーツと珈琲を味わいながら、ご家族やご入居者同士、職員と一緒に、ゆっくりと過ごされていました。「チーズケーキ？ パンナコッタ？」「迷うわあ、両方！」「ココアもいいね」会話と笑顔が弾むひとときでした。



この日のランチは天ぷら・お刺身・鯛めし。季節感を味わえるお食事。



令和7年度 入社式

4月1日(火)

今年度もフレッシュな新入職員がゆーとりあに仲間入り。少し緊張した雰囲気でも始まった入社式。この日のために作成した歓迎の動画を視聴し、入職3年めの先輩介護職員から直接歓迎の言葉を送られました。「困ったことや不安なことがあればいつでも誰にでも尋ねてください。助けてくれる職員が周りにいます」との心強い言葉に少し和やかな表情になっていました。これから社会人として、ゆーとりあ職員として、大きく成長し活躍されることをお祈りしています。

デイサービスセンター きりり

春の お散歩



春を迎え、暖かく気持ちのいい季節となりました。
3月下旬～4月はきりりご利用者の皆さまと狭山池公園やリサイクル環境公園、副池オアシス公園へのお出かけ、そしてゆーとりあ内での散歩を行いました。

皆さま口々に「やっぱり外は気持ちいいね」「家からだとなかなか出られないからうれしい」とすがすがしい表情をされていました。また、咲いている花々や新緑の草木を見て「きれいな」「いい目の保養になりました」と笑顔で話されていました。

いつもより長い距離の長い散歩となりましたが、あっという間に時間が過ぎていきました。散歩には、心肺機能の向上やストレス解消、生活習慣病の予防など様々な効果があります。適度な運動を日々の習慣にしながら、ときには遠出の散歩に出かけるのもいいですね。



ゆうの 健康コラム

「春からの健康管理」

気候の変わり目は、心と体の働きが衰えがち。特に春から梅雨を経て夏に向かっていくこの季節は、自分でも気づかないうちに疲れが溜まりやすいんだって。ストレスや疲労が原因で自律神経が乱れて、頭痛や倦怠感、不眠や気持ちの落ち込みなどの症状が現れることも。

自分でできる健康管理

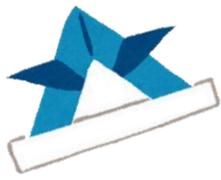
- ① 栄養不足にならないようにバランスの良い食事を中心がけよう！
- ② 筋肉の衰えを防ぐために、無理のない範囲で身体を動かそう！
- ③ 外に出て自然や社会と触れ合おう！

毎日決まった時間に起きてお日様を浴びる。適度な運動と睡眠は、心と体に良い刺激とリズムを与え、気持ちの不安定さや意欲の低下を抑えてくれるよ。ゆうは毎朝決まってパトロール（散歩）をしているんだ。

また、自分自身の体調に目を向けることで、早めに変化に気づいて対応をすることができるよう。これから気温や湿度が上がり、疲れの出やすい時期に向けて体力を備えておこう！

暖かくなって外出に心地よい季節。しっかりと自分自身のケアをしながら、少しの好奇心と明るい気持ちで、心をグーッと背伸びさせながら元気に過ごしていこうね！





ケアハウスの 5月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 訪問歯科	3 茶道
4 脳トレクラブ (10:20~)	5	6	7 避難訓練 ゆるっと 英語 (10:30~)	8	9 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	10 音楽リハビリ (10:30~)
		ホーム喫茶				
11 誕生会	12 お出かけ日和 オークワ (10:30~)	13 手芸クラブ	14 けんびそう 健美操 (10:30~)	15	16 訪問歯科	17 茶道
		ホーム喫茶				
18 音読クラブ 10:20~	19	20 ラパット	21 避難訓練 ゆるっと 英語 (10:30~)	22	23 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	24 訪問美容 (ケアハウス)
		ホーム喫茶				
25	26	27 手芸クラブ	28 けんびそう 健美操 (10:30~)	29	30 お出かけ日和 オークワ (10:30~)	31
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