



発行
社会福祉法人松樹会

社会福祉法人 松樹会



松樹会だより



第85号

平成26年
3月発行

発行責任者 岡田
編集 山田

季節の変わり目の健康管理

自分に優しくするチャンスの季節

気温や天気が急激にめまぐるしく変化する季節は、急に疲れやすくなったり、だるさを感じることもあります。この季節は気候的変化だけでなく、入学・卒業人事異動など環境の変化もあります。これらの複合的な影響で身体がストレスを感じると自律神経に影響し、体調不良につながります。このような時は、受診して医師の指示をうけたり、自律神経を意識的に整えていくと回復が早くなります。また、急激な気温変化に備えて上着を調節し、睡眠をしっかり取り、できる限り3食決まった時間に食事を取るとも大切です。

四季折々には、旬の美味しい食べ物があります。新鮮な旬のものにはパワーが宿っているともいえます。美味しいものを食べ、まずは生きることに必要な『食べる』『動く』『寝る』のリズムを自分なりにつかんで無理をしないこと。いつも頑張っている自分に優しくするチャンスの季節です。

(特別養護老人ホームいこいの里
看護主任 中山 佳津子)

花粉の飛散時期です。

またまたやってきました。
ぽかぽか日和が多くなったら、
花粉対策をしっかりと
しましょう!!



花粉症対策の基本はなるべく花粉に接触しないことです。外出時には、花粉の侵入防止に眼鏡やマスクの着用。髪や衣服にも花粉は付着しますので、家に入る前には花粉をはたき落とす。手洗いうがいをする。室内に入ってしまった花粉は空気清浄機の活用・掃除機をかけて花粉を取り除きます。また、ストレスを溜めないようにして、花粉に対する免疫を高めるなど、予防と症状軽減には生活習慣の改善も大切です。バランスの良い食生活・規則正しい生活習慣を心がけましょう。

花だより

つくしんぼ藤阪の近辺ではさざんかの花が満開となり、道行く人々の目を楽しませてくれていました。冷たい冬の風が身に凍みる日々が続いていた中でも凛として咲き誇っているさざんかの花達を愛でてみると寒さも忘れ、心が温まるような気持ちになりました。さざんかの花言葉は『愛嬌』『謙虚』『困難に打ち勝つ』人として大切な言葉ばかりです。いついかなる場合でもこの言葉のようにありたいものです。



つくしんぼ長尾の玄関ホール

(ケアハウスつくしんぼ藤阪
介護リーダー 渡辺 理恵)

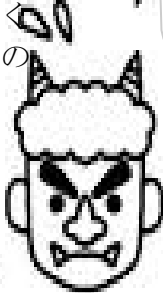
節分



グループホームたんぽぽ田口では2月2日(日)3日(月)に節分行事を行いました。

今年は豆の代わりに、小袋入りの甘納豆を沢山用意しました。それを大きな声で「鬼は外!福は内!」の掛け声と共に鬼に投げつけてもらいました。入居者様は遠慮がちに優しく投げ下され、勢いよく鬼退治!とはいきませんでした。笑顔が見られる楽しい鬼退治となりました。節分には欠かせない恵方巻きは、薄焼き卵で巻いて食べやすくして、美味しく召し上がって頂きました。節分の鬼退治の豆まきも無事終えて、厄払いも安心です。

(介護職員 迫 三津子)



今年は、デイサービスセンター長尾とケアハウスつくしんぼ長尾合同行事として2月3日(月)に豆まきをしました。

職員が変装した鬼2匹とお多福2人に、利用者様も入居者様も「誰やる?」と言いながら



「鬼は外・福は内」と逃げる鬼めがけて思いっきり豆を投げつけられ、とても楽しんでおられました。

年の分だけの豆は、食べていただけませんでした。大変盛り上がった季節行事になりました。

(介護職員 西 翠)



《大雪の日》

2月14日(金)

利用者様と雪だるまづくり



【デイサービスセンター長尾】

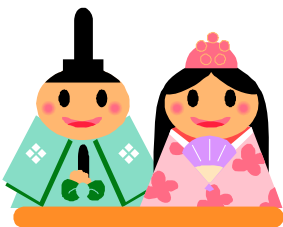
業務において入居者様、職員が笑って過せるような雰囲気作り、環境作りを心掛けております。業務上の課題は沢山ありますが、自己研鑽に励みます。職員全体のスキルアップを図り、入居者様に「たんぽぽ藤阪で生活して良かった。」と喜ばれるよう努力してまいります。

職員紹介



私は平成18年4月に入職し、中村病院、ケアハウスつくしんぼ長尾で介護職員としての勤務を経て、平成20年5月よりグループホームたんぽぽ藤阪に勤めております『梅村匠』です。又、現在はユニットリーダーを務めております。日々の業務において入居者様、職員が笑って過せるような雰囲気作り、環境作りを心掛けております。業務上の課題は沢山ありますが、自己研鑽に励みます。職員全体のスキルアップを図り、入居者様に「たんぽぽ藤阪で生活して良かった。」と喜ばれるよう努力してまいります。

ひな祭り



グループホームたんぽぽ田口
・ひな祭り 3日(月)

グループホームたんぽぽ藤阪
・ひな祭り 1日(土)

ケアハウスつくしんぼ藤阪
・映画鑑賞会 14日(金)

デイサービスセンター長尾
・ひな祭り 3日(月)

ケアハウスつくしんぼ長尾
・買い物ツアー 18日(火)
・映画鑑賞会 25日(火)

デイサービスセンターいこいの里
・音楽リフレッシュ 19日(水)

3月の主な行事予定