



編集・発行 指定管理受託法人 社会福祉法人 八起社

養護老人ホーム名古屋市寿荘

〒468-0051 名古屋市天白区植田2丁目201番地 TEL (052) 802-3991 FAX (052) 806-3356

☆☆ 4月からの各階チーフご挨拶 ☆☆

1階 チーフ支援員

1階勤務ははじめてですので、色々、教えてください。
宜しくお願い致します。



2階 チーフ支援員

久しぶりの2階でいろいろ戸惑うこともあると思いますが、他の職員さんと連携して頑張りますので、よろしく
お願い致します。



3階 チーフ支援員

皆さま方に日々を楽しく過ごしていただけるように
努めてまいります。よろしくお願い致します。

☆☆ 新しい職員の紹介 ☆☆

2階 支援員

社会人1年生なので、至らない点も多くあると思いますが、
精一杯努めて参ります。よろしくお願い致します。



～お世話になりました～

前1階担当 支援員

「私の名前は吉永小百合です」と言うふざけた言動にも優しく
接して下さり、ありがとうございました。

今後も皆様が健康に楽しく暮らしていけるよう
願っています。

本当にありがとうございました。

行事報告 (1月～3月)



🏆優勝トロフィー授与🏆

輪投げ大会 (1月19日)

充分な換気、消毒の実施、マスク着用など感染症対策をとり、今年も開催。30名の方が参加され、元気に投げておられました。「良いスコアを出そう」「うまく投げたい」等の意気込みが感じられた大会になりました。



針名神社へ初詣 (1月24日)

境内を前に記念写真📷

曇り空で寒い日でしたが、34名の方が参加されました。3班に分け、誠和荘よりお借りしたバスに分乗し、15分程で到着。参道脇に立ち並ぶ杉やヒノキの匂いを感じながら、境内まで。バリアフリー対応が施されており、車椅子に乗りながら、参拝することもできました。手を合わせた後、お守りやおみくじを引くなど、初詣を楽しみました。



ひなまつり (3月3日) 🍱 ちらし寿司 🍱

桃の節句を迎え、雛人形を玄関に飾り、鮮やかな装飾を食堂や玄関に施し、お祝いしました。「ええなあ」「きれいだなあ」等の感想をいただきました。

ワールドベースボールクラシック決勝戦 (3月22日)

WBC 決勝戦中継を玄関ラウンジで流し、一緒に試合を見守りました。優勝が決まった瞬間、涙を流される方も。荘内感染で行事が中止になるなか、皆様が喜ばれる出来事でした。



植田が丘こども園 (年賀状)

植田中学校 (寒中見舞い)

植田が丘こども園、植田中学校の皆さんより、お便りが届きました。模造紙に貼り、医務室前、各階廊下、ラウンジ付近に展示。作品を見て、「うまいこと描くなあ」「えらいもんだ」「孫を思い出す」等の感想を聞きました。今年は顔を合わせた交流ができますように! 🌸🌸🌸

高齢者の3割以上の方がめまい、ふらつきを自覚していると言われています。ひとくちに「めまい」と言っても、「グルグル」「フワフワ」「グラグラ」など、感じかたは様々で症状の強さも異なります。

めまいには主に周囲がグルグルと回る「回転性」、フワフワと身体が浮くように感じる「浮遊性」の2種類があります。

その原因は加齢に伴う機能低下をはじめ、脱水症状、耳や脳、心臓などの病気の始まり、飲んでいる薬の副作用など、様々な要因が絡み合っていることがあり、治療法も異なります。

☆☆☆めまいを予防するために☆☆☆
めまいの予防、再発防止には生活習慣の改善が有効と言われています。

①～⑥の習慣を心掛けてみてください。

習慣

- ① 適度に体を動かす
- ② 急に立ちあがらない
- ③ 規則正しい生活をする
- ④ 栄養バランスのとれた食生活
- ⑤ こまめに水分を摂る
- ⑥ 過労やストレスは避ける

理由

- 筋力や平衡感覚を低下させない
- 起立性低血圧を防ぐ
- 自立神経を安定させる
- 貧血・自立神経失調を予防
- 脱水症状の予防
- ストレスの影響大



※ 体調不良を感じたら、医務室までご相談ください!

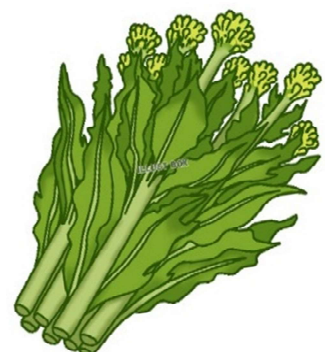
寒さが和らぎ、待ちにまった「春」が来ました。花粉症の方には辛い季節でもありますね。朝と昼の寒暖差もあり、体調を崩しやすい時期なので、気をつけて過ごしましょう。

食事で春と言えば、山菜などを思い浮かべるでしょうか。寿荘でも春の食材を使用した料理を提供していきますので楽しみにしてください。

春野菜には寒い冬の時期を乗り越えたからこそ、様々な栄養素が含まれています。寒さが厳しい時期に芽を出し、成長するためのエネルギーが沢山こめられるので、栄養が豊富なことはもちろん、独特の強い香りが感じられ、苦み成分を含むこともあります。

☆☆春野菜の主な効果☆☆

- ・抗酸化作用で免疫力を高める
- ・老廃物を排出する
- ・新陳代謝の向上、疲労回復など



4月5日は色鮮やかな道明寺粉を使用した「春の季節料理」、4月11日は「春の選択食」を予定しています。
お楽しみに!