

コロナ感染予防策を徹底し、『マスクの着用』『手指消毒』『お互いの距離を確保』など十分注意し行いました。

誠和荘だより

第140号

令和5年4月1日
発行

新年度が始まりました。

総括荘長 加藤 仁

今年は、まれにみる温かさで桜の開花が早く、このたよりをご覧いただいている頃には、既に散ってしまっていることと思います。誠和荘は、桜の木が多く、絶好の花見場所だと自負しており、3月中に養護・特養・デイサービスそれぞれ、お花見を企画し、楽しんだところです。

さて、日本中を熱狂させた WBC も日本の優勝で終わりました。私が一番感動したのは、チーム一丸となって勝利(=目標)に向かっていった団結力が、見ている我々にも伝わってきたことです。また、選手も皆楽しんでいる様子が目にできました。このことは、日々、ご利用者の方の介護、支援にあたっている我々施設職員にも決して忘れてはならない重要なことだと思います。職員一同、この思いを胸に、今後も切磋琢磨してまいりたいと存じます。

世間では、新型コロナの対応も緩和され、5月8日からは、感染症法上の位置づけも、季節性インフルエンザと同様な位置づけになります。ただ、感染力が急に変わるわけでもなく、高齢者施設における対応は、今後も試行錯誤していかざるを得ない状況だと認識しています。今後も、皆様方には、ご不便をおかけする場面も多々あるかと思いますが、引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。



養護

初詣 に行ってきました

1月25日(水)希望者を募り、塩釜神社へ初詣に行ってきました。その日は風が吹く寒い日でしたが、皆様厚手のコートを着て、お参りました。施設としても、コロナに悩まされた1年でしたので今年こそは、コロナの波が収まり、皆様にとってより良い一年となることを職員一同願っております。



節分会 鬼は外 福は内



2月1日(水) 昨年は中止になったイベント、節分会を行いました。年男、年女にあたる入所者様が福豆をまき、福を呼び込んでくださいました。



また昼食のメニューは巻き寿司で、今年の患方を見ながら黙食をされる方もおみえになりました。くじ引きも行い、大吉賞、中吉賞に当たられた方は大変喜んでおられました。

ひなまつり



3月3日(金)ひなまつり会を開催しました。喫茶いこいを豪華にし、甘酒やいちご大福、甘納豆を提供しました。「大福おいしい」と感想を頂き、楽しんでいただけました。



ぜんざい祭り



3月30日(木)皆様が好きなぜんざい祭りを桜満開の玄関にて開催しました。

2月に予定していましたが、コロナの影響で延期となっていました。出来立てのお餅をぜんざいに入れ、熱々の物を提供することができ、皆様に喜んでいただけたようです。

特護

いこいまつり

3月8日(水)いこいまつりを開催しました。飲み物と4種類のケーキの中から1つ選ぶ時は皆さんとても笑顔いっぱい、どれにしようか迷われていました。皆さんとても美味しく召し上がっておられました。



フロア行事

いちご狩り



フロア行事のいちご狩りを紹介
3月26日(日)にいちご狩りを行いました。イチゴを洗濯ばさみで吊るし、ご利用者が収穫してプリンに飾り、召し上がっていただきました。まさか、室内でいちご狩りができるなんて!!!と驚きとともに喜んでおられました。季節を感じる事が出来て、とても嬉しく思います



ひなまつり



3月5日に各フロアにてひなまつり会を開催いたしました。ご利用者には初めに『的当てゲーム』をして参加賞としてお菓子をプレゼント。その後に男性の方はお内裏様、女性の方はお雛様になって頂き写真撮影を行いました。恥ずかしそうにされている方も見えましたが、皆様お雛様、お内裏様になりきって頂き、たくさん良い笑顔を見る事ができました。



防災訓練



3月9日(木)荘内にて防災訓練を行いました。火災や地震はいつ、どこで発生するか予測できません。地震や津波が起こったら、まずは自分の命を自分で守らなければなりません。それには「逃げる」ことが、とても大切です。訓練想定は昼間で、地震発生(震度6弱)さらに特養棟1階厨房から出火。職員の誘導に従い、迅速に避難することができました。



おもな行事予定

- 4月 花見
- 5月 五月(さつき)まつり、春の運動会
- 6月 市老人ホーム輪投げ大会

デイサービスセンター誠和荘



1月

新年恒例の餅つき大会を今年は1月4日(水)、1月5日(木)の2日間で開催しました。皆さま楽しそうに杵を振り上げて、お元気な姿を見せてくださいました。出来上がった餅で五平餅を作り、おやつとして提供しました。

今年も1年間ご利用者の笑顔がたくさん見られるようにお手伝いさせていただきますので宜しくお願いいたします。



2月

2月3日(金)、2月4日(土)は節分にちなんで豆(甘納豆)を使って「甘納豆入り抹茶カップケーキ作り」を行いました。はじめに職員から作り方の説明を真剣な表情で聞いて、顔なじみのご利用者同士で協力しながら作っていただくことができました。

2月22日(水)「寿司バイキング」を開催しました。お寿司屋さんの雰囲気を楽しんでいただこうとデイサービス内に屋台を設置して、職員手作りのお品書きから思い思いに注文していただくスタイルで行いました。ご自分で注文したお寿司を頼張り「次は何にしようかしら」「毎日食べたいわ～」と喜びのお言葉をいただく事ができました。



3月

3月3日(金)3月4日(土)は桃の節句を祝いかわいい雛祭りのケーキを提供しました。見て楽しみ、食べて楽しむことで皆さまに楽しんでいただけたようでした。



デイサービス おもな行事予定

- 5月 輪投げ大会、五月(さつき)まつり
- 6月 ミニ運動会

サロン誠和のご案内

3密を避け、事前申し込み・マスク着用で「サロン誠和」を楽しみましょう(^^)

▼健康体操(地域定員10名程度)

日時 4月20日(木)・5月18日(木)・6月15日(木)
午後1時30分～3時

▼民踊(地域定員5名程度)

日時 4月25日(火)・5月23日(火)・6月27日(火)
午後1時30分～3時

▼バラエティ(地域定員5名程度)

日時 5月11日(木) 輪投げ
午後1時30分～3時

※新型コロナウイルス感染症の流行により中止・変更があります。開催日の前日までに事前の確認をお願いします。



春の健康を心がける



春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか?このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。さらに、春は異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。

春を元気に過ごすために心がけたい3つの対策

- 朝の太陽を浴びよう! 体内時間を「春時間」にリセット
春の健康管理においては、自律神経を整えることが重要なポイント。朝起きたら太陽光を浴びて、冬時間のままの体内時計をリセットしましょう。
- こまめに体を動かしましょう
運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。
- 衣服で温度調整をしましょう。
朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度変化に体を適応させるために、カーディガンなど上手に取り入れましょう。



編集・発行 社会福祉法人八起社 老人ホーム誠和荘

〒468-0001 名古屋市天白区植田山2丁目101番地

☎ 052-781-2859 ホームページ//hakkisya.com

養護老人ホーム誠和荘
特別養護老人ホーム誠和荘
デイサービスセンター誠和荘
誠和荘居宅介護支援事業所
誠和荘短期入所生活介護事業所