



# お花見会



## 端午の節句

介護職 町田 啓二

五月八日三恵苑では、端午の節句の集いが行われました。

端午の節句の謂れをクイズ形式で紹介してから今回目玉のレクリエーション『魚釣りゲーム』を行いました。皆様いつにも増して真剣な表情で集中し大物を釣り上げては笑顔に。空缶を釣り上げてはがっかりと楽しんでおられました。



この日は皆様の笑顔同様に気持ちのよい晴天で、鯉のぼりも楽しそうに泳いでいました。

特別養護老人ホーム三恵苑



## 手に汗握る大接戦！



職員が普段見せない装いでダンスの応援合戦をし、とても好評でした。競技は赤組・白組とも接戦でどちらが勝ってもおかしくないくらいでした。今年も、新型コロナウイルスの影響により各階での開催でしたが、来年は合同で盛り上がり楽しめる運動会が出来ればいいですね。

六月五日に運動会が開催されました。時には、真剣なまなざしで玉を投げたり、時には笑顔いっぱい表情を浮かべたりと、とても盛り上がりました。

介護職 尾形 勇樹



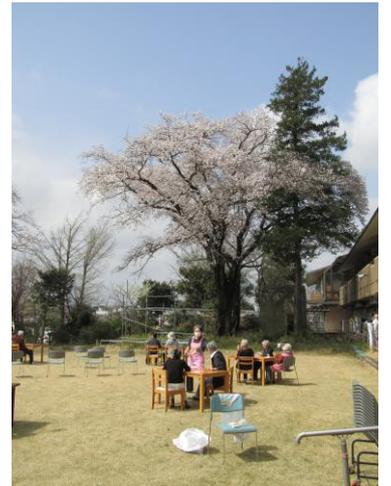
# お花見お茶会

サービス提供責任者 林 英子

桜花爛漫の好季節を迎えた三月三十一日、園庭にてお花見と称するお茶会が開催されました。

樹齢八十歳を有に超える桜の下で和菓子とお茶を提供して、一時ですが皆様に楽しい時間を過ごして頂きました。

皆様、春の暖かい日差しを受けながら、談笑されている姿がとても印象的でした。



来年も再来年もそのまた次の年もこの桜の木の下でお花見が出来るよう、皆様に長生きしてもらいたいです。



## 養護老人ホーム富士見園

# 園外散歩

支援員 今井 美恵子

新型コロナウイルスの影響で自粛が続いている中、園内で楽しめる折り紙やオセロ等で皆様過ごされていますが、富士見園では、気候が良い日に希望者を募り、マスク着用して近くの清河寺へお散歩に行っています。ゆっくり歩きながら、草花に目を向けたり、季節の移り変わりを感じながらお散歩を楽しまれています。



散歩の途中で少しのテイータイムを行い、お茶とお菓子を召し上がって頂きます。「野外で飲むお茶は、一味違うね」と笑顔が溢れています。コロナ禍前の状況に早く戻って欲しいものです。



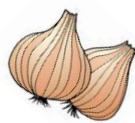
# お花見しゅ

介護職 小松原 治子

蔓延防止措置が解除となり、さつそくお花見散歩を企画しました。担当するユニットにご入居されている皆様をお連れして、近くの小学校周辺まで桜を見に行きました。しかし、時すでに遅く、桜は残念ながら葉桜状態・・・。

それでは、と少し足を延ばして芝桜を見に行きました。芝桜は満開一歩手前の見頃でグッドタイミング！入居者も素敵な笑顔になりました。

一面ピンクに染まった芝桜の地面を見て、澄んだ屋外の空気をたくさん吸って、良い気分転換になりました。参加された皆様はいかがでしたでしょうか？  
来年は、満開の花の下でお弁当を食べてゆつくりとしたいですね。



# 出張料理

ユニットリーダー

澤田 正樹

本日のお昼は、出来立てホヤホヤのコロケです。目の前で明石栄養士に作ってもらい、入居者の期待が膨らみ、良い香りで食欲が湧きすぎたのか調理中に「美味しいな」と感想が飛び出す程です。配膳後、皆様が即座に狙いを定めた先はやっぱり主役のコロケ！「美味しい。」と一言感想を言われた後は食事に集中させていました。普段よりも昼食を早く食べ終えてしまう方が続出する盛況ぶりでした。

食後に表情が穏やかになって入居者の皆様を見ながら、職員としては「笑顔もごちそうさま♡」な出張料理でした。

## 特別養護老人ホームひかわ

# 新しい栄養士さんをご紹介します

管理栄養士

岩浪 久美子

昨年四月に入職し、早いもので一年が経ちました。

振り返ると、新しい環境や日々の業務への戸惑いや不安に加え、感染症の恐怖や緊張感もあり、本当に目まぐるしく忍耐の一年だったなあと感じています。若い頃、ある調理師さんに言われた言葉を今でも大事にしています。「食事は食べてもらわなきゃ意味が無い。ただ出すだけじゃダメなんだよ。食べる人のことを考えて食事を作りなさい。」

心に余裕がなくなると当たり前のことを忘れてしまう時があります。今は調理業務を行っていませんが、栄養管理も同じだと思います。常に笑顔と感謝を忘れず、これからも頑張っていきたいです。



# 低栄養予防

「低栄養」ってご存じですか？

食欲の低下や噛む力が弱くなる等の口腔機能の低下により食事が減り「たんぱく質」等の栄養が不足した状態を言います。症状としては「体重減少」「骨格筋や筋力の低下」「元気がない」「風邪などの感染症に罹りやすく治りにくい」「傷や褥瘡が治りにくい」「下半身や腹部が浮腫み易い」「転んだり躓きやすい」等です。

近年では高齢者の低栄養を予防して健康寿命を延ばそうという働きかけが行われています。たんぱく質は、肉・魚・大豆製品・乳製品・卵に多く含まれています。

体格とは関係なく、太っていてもたんぱく質が摂れていないと低栄養になります。食事のバランスを考えて元気に過ごしましょう！

★たんぱく質の一日の必要量★

○65歳以上男性 60g / 日

○65歳以上女性 50g / 日



ウェルネスサポーター



### 三恵苑デイサービス



### \* 手芸部 \*



### 在宅介護支援センター

## 決断の時

ケアマネジャー 永井 あすか

多くの利用者さんを担当させてもらっていると、時々上がる話題があります。

### 「運転免許証返納」

いつかはかえさなければと思っ  
ているけど、その「いつか」が分  
らない。免許を返してしまおうと  
外出手段が無くなってしまう、  
と内容は様々です。

とある一人の利用者さんが先  
日運転免許証を返納されまし  
た。その方は何でもご自身で判  
断され、何でも不自由なく出来  
る方。免許を返納した経緯を聞  
いてみると、

### 「自分の事を自分で判断 できる内に返したかった」

聞いた瞬間、ハッとさせられまし  
た。私もいつかその時が来ると思  
います。その時にその「決断する  
勇氣」を持ちたいです。

自分の事は  
自分で決める



### シニアサポートセンター

地域包括支援センター

柳瀬 貴志

皆さんは最近笑いましたか？  
近年の研究で『笑い』には沢山の  
効能がある事が判明しました。



(苦)笑いで健康に！

ガンを遠ざける  
笑う事によって間脳に興奮  
が伝わり、身体の免疫力を  
高めてくれる細胞が活性化  
する為です。

### 血糖値を下げる

血糖はストレスがあると上が  
りやすくなりますが、笑う  
事でストレスを軽減するホル  
モン分泌が増加する為です。

これらは作り笑いでも同様の  
効能があるそうです。

(苦)笑いで健康維持に努めませ  
んか。



令和四年七月一日  
三恵会だより第八十三号  
社会福祉法人 三恵会