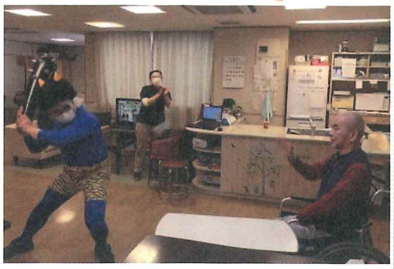
あじさい

介護職員　飯田　厚

新型コロナウイルスのパンデミックが発生して数年経ちますが、未だに収まる気配がありません。二月三日の節分の日も四階の二つユニットで感染対策中でした。それ以外のユニットで今年一年の健康を祈り、豆まきを行いました。投げている入居者の方には、笑顔と笑いが自然と溢れていました。この笑顔が今年一年続きますように、と思いながら青鬼は豆に打たれていました。ただ、換気が効いて少し寒かったです…。

皆様も風邪をひかないようにお過ごし下さい。

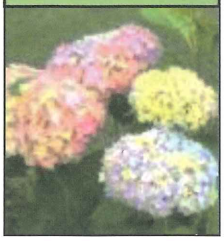


笑顔のひととき

介護職員　高橋　富浩

「あぁ、もっと食べたかった。」

二月十二日、バレンタインデー近くにコンビニエンスストアでエクレアを買いおやつに提供しました。数あるスイーツの中でどれにしようかと本当に迷いましたが、結果として「美味しい！」と皆様に喜ばれあっという間に完食。次回のリクエストもありました。入居者の笑顔が見られ、提案した甲斐がありました。



特別養護老人ホームひかわ

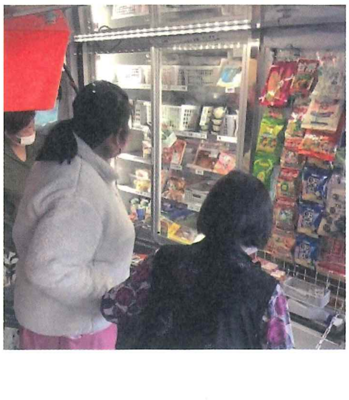
移動スーパー『とくし丸』

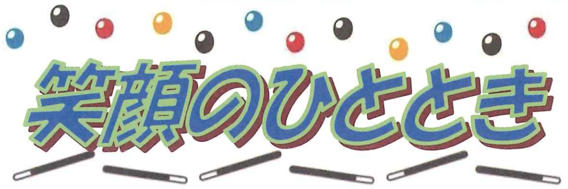
生活相談員　渡部　隼

コロナ禍になって丸三年、買い物も行けなくなりました。何か出来ることはないかと常に模索しているところですが、ひかわでは昨年七月より毎週火曜日、玄関先に移動スーパーの『とくし丸』に来てもらう事となり、夕方のひと時の時間を使い、買い物をする楽しみを持ってもらっています。

「今日はとくし丸来るの？」「お刺身あるかなぁ？」「今度はあれを持ってきて欲しい」等と楽しみにされている方も多く居られます。始まって半年、ひかわに根付いてきたように感じます。買い物ができる当たり前の生活を続けていきましょう。

引き続き買い物を楽しんでもらえればと思っています。byとくし丸大崎さん





壁画作品展 in デイサービス

在宅介護支援センター

もうひとつのうがい法

ケアマネジャー　松本　一生

鼻うがい。ご存じの方は多いと思いますが、やったことのあるかたは少ないのではないでしょうか？実は私は去年の冬から続けています。

鼻うがいは、鼻から食塩水を入れて、鼻の奥を洗い流すようなうがいです。新型コロナが流行してからは、感染予防や後遺症へのセルフケアとして注目されています。

鼻に水が入るとツーンと痛そうですが、生理食塩水を使えばまったく痛くありません。

二ヶ月続けてみた感想としては、鼻の通りが格段に良くなり、よく眠れるようになります。頭痛や目の疲れも軽くなるようです。当然風邪もひきません。でも、やっている時の姿は、少し恥ずかしいです。

ワンポイント
下を向いて
「あー」と声を
出しながら行う

シニアサポートセンター

楽しく暮らせば脳いきいき

看護師　吉田　真代

脳にとって一番の元気の素は刺激。新年度は新しい出会いや新しい経験をするのに良い機会。

会話と脳…自分が発した言葉は自分の耳にも入ってきて脳に届きます。ポジティブな言葉は相手だけでなく自分自身も気持ち良くさせます。

笑いと脳…笑うと脳の中でも記憶や感情を担う部位の血流が増加します。免疫力を高める痛みを緩和する不安を解消する等の効果があるようです。

香りと脳…五感の中で嗅覚は唯一、直接脳に情報を送る事が出来ます。香りをかぐ事で嗅神経が刺激され、それが記憶を司る海馬にも良い刺激となります。

今日は楽しいひな祭り！

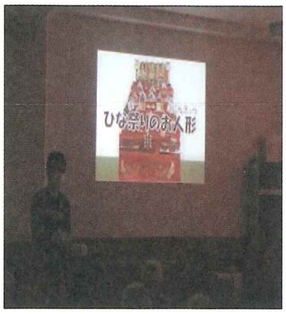
介護職　佐藤　貴子

しばらくコロナ禍で行事も控えておりましたが、3月5日の日曜日にひなまつりの集いを無事開催することができました。

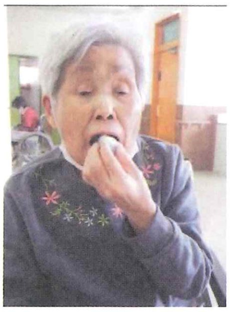
旧暦の3月3日といえば、現在の3月上旬から4月中旬。ちょうど桃の花が咲く春らんまんの季節なので、上巳の節句は「桃の節句」とも呼ばれています。

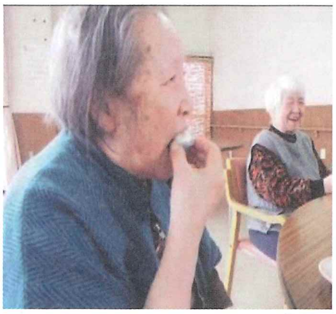
桃の木は、中国では病魔や厄災をよせつけない不老長寿の仙木とされ、桃はとても縁起のいい植物なのです。

桃の花にちなんだひなまつりに、入居者の皆様やご家族への無病息災の願いを込めまして、今年は上映会を行わせていただきました。楽しんでいただけましたでしょうか？皆様の笑顔がなによりです。



特別養護老人ホーム三恵苑





ウエルネス通信

マスクを外した時のために、表情筋(前頭筋・眼輪筋・大頬骨筋・口角挙筋・口輪筋)を動かしてみましょう！

表情筋を鍛えよう！

あいうえお体

あ：口を大きく「あ」の形に開け、目を見開き眉毛を上げる。

い：口を横に大きく「い」の形に開け、顔全体を横にひっぱる意識で力を入れる。

う：口をできるだけすぼめて「う」の形を作り、顔の全パーツを中心に集める。

え：口を横に大きく「え」の形に開け、目は見開き口角を引き上げる。

お：口を縦に大きく「お」の形に開け、顔全体を縦に引っぱる意識で力を入れる。

みんなで、笑顔美人になりましょう。

ウエルネスサポーター

焼きいも

支援員　深堀　奈々

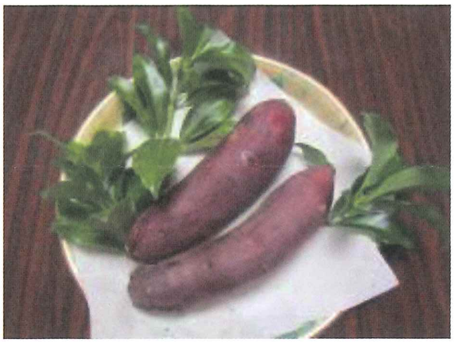
今年も、富士見園名物の焼き芋のシーズンが到来しました。

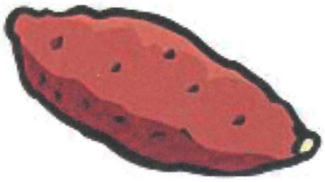
皆さん、甘い蜜がにじみ出る焼き芋を口いっぱいに頬張り、素敵な笑顔がいっぱいです。

召し上がった皆様の「美味しい美味しい」「もっと沢山食べたい！おかわり！」という声も多々聞かれます。

今年は回数が少なかった為、楽しみにしている方々には少し物足りなかった様子でした。

素朴で、どこか懐かしい焼き芋の味は、冬の寒さを暖めてくれる優しい味でした。





養護老人ホーム富士見園

節分

支援員　糸井　智子

今年の節分は豆まきを行わず、昼食に「鬼オムライス」を提供しました。厨房職員が作った「鬼オムライス」一つ一つ表情が違い個性的で、入居者の皆さんは、口々に「かわいい」「食べるのがもったいない」と喜んでくださいました。

もちろん味も抜群！皆さんペロッと召し上がり、今年の悪い鬼を成敗していらっしゃいました。

コロナという鬼をやっつけて、今年こそ穏やかな一年になりますように。

令和五年四月一日
三恵会だより第八十六号
社会福祉法人　三恵会