



さつまいもの
手作りおやつ

相談員 加藤 文祥
デイサービスで育て収穫したサツマイモを使って、『手作りさつまいものゴマ団子』を作りました！明石栄養士が愛情込めて作ってくれました。皆さん、「おいしい！」と笑顔があふれました！



在宅介護支援センター

これは日常生活に応用することもできます。例えば普段から運動の為に散歩している方も多いと思います。この時に真剣な顔で歩くのと笑顔で歩くのでは疲労度が変わるので是非試していただきたいです。一人で笑っているのは：そんな時は口角を上げるだけでも効果があると言われています。他にも笑顔の効果はたくさんあります。「笑う門には福来る」昔からの言葉はやはり本当ですね。



東京マラソンと笑顔

ケアマネジャー 小野瀬 麻央
マラソンと笑顔、何の関係すると思いますか？三月二日の東京マラソン約四十二キロを私は三時間二十三分でゴールしていますが、走っている間は常に笑顔で走っています。なぜなら笑顔で走っている方が疲れないといわれ、またリラックスした状態になり力まないで走ることができからです。実際に走り終わってからも元気でした。



シニアサポートセンター

予防策としては、

- ・一日三食、バランスの良い食事を心がける。
- ・入浴で身体を温める。
- ・適度な運動を行う。
- ・十分な睡眠を取る、等です。

皆さま、体調には十分気を付けていきましょう。



症状としては、体のだるさや気分の落ち込み、眩暈や頭痛、手足の冷えなど諸々…。

春は、寒暖差や気圧変動が大きい季節です。春バテは、春先の昼と夜の寒暖差やストレスなどによる自律神経の乱れなどによって生じる心身の不調です。



春バテに 気をつけましょう

包括支援センター

佐藤 佳枝



新年の集い



介護職 和喜多 浩司
見事な初日の出で迎えた元日、「新年の集い」を開催致しました。

三恵苑神社への初詣に続き、豪華なおせち料理の昼食。「美味しい」「きれい」と喜んで頂き、職員のひげダンスで盛り上がったところで苑長からの甘酒の振る舞いに「お正月だねえ」との声がチラホラ。

賑やかなお囃子と共に獅子舞の登場。頭を噛んでもらった皆様は、「これで無病息災」「縁起がいいわ」と喜ばれておりました。

大団円で目出度くお開きとなり、新年の門出を寿ぐ一日となりました。

特別養護老人ホーム三恵苑



今年の鬼は逃げられない!? 節分の笑劇



今年の節分も笑いあり、熱気ありの楽しい一日となりました。来年はどんな鬼が現れるのか、今から楽しみです！

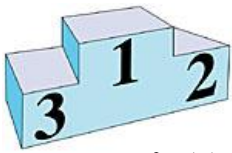
介護職 久保田 凌平
二月二日、三恵苑では節分の集いを行いました。

今回はベテラン職員が鬼になりきって（？）入居者をお迎えしました。

豆まきでは皆様、気合十分！鬼の的確な位置取りを予測して豆を投げつけ、見事命中させていました。今年の鬼役は、入居者に囲まれ文字通り四面楚歌の状態…。逃げ場を失った鬼は、必死に抵抗するも虚しく豆の雨あられに降参する羽目に。中には鬼の顔面めがけて豪速球を投げる入居者の方もいて、会場は大いに盛り上がりました！

豆まきの後はおやつタイムです。かりんとう饅頭と温かいお茶で、皆様ほっと一息。

「美味しい！」と笑顔が溢れていました。



お楽しみ会



新年のお楽しみ会は「オーバルボール」が恒例となっていました。ここ数年は感染予防対策で開催することができませんでした。しかし今年なんと五年振りに開催することができ、入居者ほぼ全員が参加されるという好評ぶりでした。

楕円形のボールを点数めがけて投げるというチーム対抗のゲームです。勢いよく投げてどこまでも転がってしまいために息をつかれたり、うまい具合に点数の上にピタリと止まり大歓声と拍手があがつたりと会場は終始賑やかな声が響いていました。

短い時間でしたが、皆さんで集まり楽しんでる姿や沢山の笑顔を見ることができ、職員も本当に嬉しく思いました。また来年も「オーバルボール」が出来ますように。

支援員
生井 真規子



養護老人ホーム富士見園



今年の節分は、二月二日に行いました。皆さん楽しそうに豆まきをされ、優しく豆を投げる人や全力で豆を投げる人、豆を投げずに食べながら鬼と写真を撮りたがる人など、色々な方がいらつしました。

鬼も厄も入居者の皆様の楽しそうな様子を見て、笑顔でどこかに去つたと思います。

皆さんの笑顔で沢山の福が来て、富士見園も良い一年になると思います。

生活相談員 宮田 朋隆

節分



嚥下能力低下を見極めよう!

こんな症状がないかチェックしてみよう。

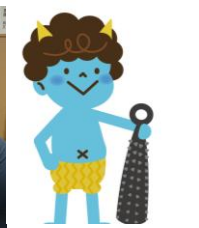
- ① 食事中によくむせる。
 - ② 以前は、むせなかったが、時々むせるようになった。
 - ③ 食事中や食後に咳が出る。
 - ④ 食べ物が喉につかえる感じがする。
 - ⑤ 食べ物をお茶や味噌汁などで飲み込むことが多い。
 - ⑥ 食後に声が枯れたり、ガラガラ声になる。
 - ⑦ むせやすい食べ物を避けている。
 - ⑧ 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている。
- 二つ以上当てはまれば「嚥下機能低下」に要注意です。
- ◎嚥下体操◎
- ① 姿勢を整える。
 - ② 首の運動【首まわし】
 - ③ 口の運動【あいうべ体操】「あ」「い」「う」と順番に発声しながら「べー」で舌を大きく出す。
- 誤嚥性肺炎にならないように日頃から気を付けましょう。

春よ、来い!! 節分豆まき

介護職員 柏 麻紀
立春を迎えて、暖かな日々が待ち遠しいこの頃。外はあいにくの寒空でしたが、二階の1・2ユニットは活気にあふれていました。今日は節分の日、豆まきの気分を味わっていただこうとこのレクリエーションを企画しました。

まずは準備体操。「桃太郎」の曲に合わせて皆で歌いながら体をほぐしました。そしていよいよ鬼の登場です。職員がそれぞれ赤鬼と青鬼に扮し、入居者の皆様に向かっていきましたが、さすがは年の功、怖がる方は一人もおられません。「鬼は〜外〜!」「鬼は外〜!」と果敢に新聞紙で作った豆を鬼へ目掛けて投げました。

鬼はついに降参し、最後には満面の笑顔で写真撮影。和やかな一日となりました。幸多き一年となりました。すようお祈り致します。



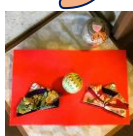
特別養護老人ホームひかわ

普段は昼食を残してしまう事もある入居者も今日は綺麗に召し上がっていました。食後、「今日はありがとうね。とても美味しかった。お腹いっぱい。」とうれしいお言葉を頂きました。これからも季節の味覚を楽しんでいただけるイベントを企画してまいります。



B1ユニット 介護職員
三階の1ユニットでは、お刺身の好きな入居者が多く、希望を反映して一月二十七日の日曜日に手作り海鮮丼のレクリエーションを開催しました。

明石栄養士にお任せし、新鮮な甘エビやまぐろ、サーモン、かつお等豪快に盛り付けてもらいました。井ぶりいっぱい海鮮丼を見た皆様からは、「早く食べたいね」「美味しそうだよ」等の声が聞こえてきました。



事務 宮崎 亜加子
今年も一階のロビーにお雛様を出しました。七段飾りのお雛様です。今では七段飾りを出しているおうちが珍しいのではないのでしょうか?

飾っているとお雛様を見に人が集まってきます。「立派な嫁入り道具ね」「子どもが小さい頃、小物で遊んでしまってたね」「飾るより片付ける方が大変なのよね」などなど、思い出がたくさんありますね。

みんなが早くお嫁に行けるように(??)、三月三日を過ぎたら急いで片付けました! また来年も飾る予定ですので、ぜひ見に来てください。



令和七年四月一日
三恵会だより第九十四号
社会福祉法人 三恵会