

4月に入ってポカポカ陽気の中、桜の花も満開に咲き、すごくお花見に行きたい気分が募る頃。 つつじ荘では今年も屋内でのお花見行事となってしまいました。新型コロナ対策で自粛自粛の毎日の中、なんとかお花見気分を感じていただきたくて、職員も趣向を凝らし、テーブルやお箸袋を桜で飾り、枝垂れ桜の揺れる野点をイメージした『映えスポット』を製作しました。紙粘土のお団子やお茶碗を手に、皆さんいい笑顔を撮影させてくださいました。すると「私のでも撮って〜」とお互いのスマホや携帯電話を取り出し撮影会が始まって、「皆さん、意外とイマドキの若者みたい やわぁ…」などと思っちゃう職員。いやいや 意外と~とは失礼ですね…スミマセン(笑)

昼食の『お花見御膳』の後、午後からは 『お花見かふぇ』で三色だんごや桜餅、苺大 福などの甘味を召し上がられて、お腹がいっ ぱいになったので、構内の桜を愛でに数人で お散歩に出掛けました。久しぶりに屋外の爽 やかな風を頬に受けながら満開の桜を見上げ て「綺麗ねぇ。素晴らしいねぇ。」と声のト ーンが少し高くなっていた皆さん。少しでも 春の訪れを堪能していただけたなら、嬉しい です。来年こそは観桜会を開きたいですね。

# 事故防止対策委員会から

令和3年度における入居者の皆さんの事故を見直してみるといろいろなことが見えてきました。 **→** 

まず一番多かった事故は『転倒』次に『外傷』『漏水』です。17件の転倒のうち骨折に至る事故は2件で、いずれも夜間のしっかり目が覚めていない・フワフワしている時間帯に起こっています。眠剤服用の影響や就寝前の不安定さが起因していると考えられます。





コロナ禍における外出禁止・在宅サービスの利用 中止などにより慢性的な運動不足・下肢筋力の低下・ バランス感覚の低下に起因する事故も目立ちました。 毎日の体操・運動への参加を積極的に行い、少しでも 改善していけるように心がけましょう。

また急激な運動は事故の元なので決して無理せず、 自分の今の体力を過信しないようにしましょうね。 お部屋の中の環境を整えることも未然に事故を防ぐ ことに繋がりますよ。

また、事故の発生件数の多さは 12 月が一番多く、続いて 5 月が多くなっています。季節の変わり目に服装が変わる、履物が変わるなど様ざまな要因が考えられますが、特に 12 月は*『なんとなく気が急く』*という背景がある事故が多かったので、何事も落ち着いてゆっくり行うことが大切ですね。

次に漏水ですが、ご希望者の居室には水位センサーの取り付けが完了しております。センサーが反応することで大規模な水漏れに至らず早期対応ができている状況です。うっかり忘れることは誰にでもありますから、『水道を使用している間はその場を離れない。』『離れる時はいったん水を止める』ということをいつでも意識しましょうね。



これからも大きな事故が起きないよう

職員と一緒に様々な対策をしていきましょう!!

# Withコロナの取り組み

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、大阪市により実施されてきた無症状の施設従事者に対する定期的なPCR検査。2週間に1回という結構タイトな間隔で検査を行ってきましたが、幸いなことに陽性者が出ることもなく、いつもホッと胸をなでおろしています。





この度、大阪府からも施設内クラスター発生防止のため、3日に1回行う抗原検査の実施の通達があり、更に安心して職務に就くことができる環境となりました。在宅サービスの皆様(訪問ヘルパー、訪問看護、訪問歯科、訪問リハ、ケアマネジャー等)にもご協力いただき、入居者様に、より安心・安全な生活を提供していけるよう、職員一同気持ちをさらに引き締めて取り組んでまいります。今後ともご理解ご協力のほどよろしくお願い申しあげます。



## **『一部トレの泉!?** 頭を柔らか~くするちょこっとクイズ』

### 瞬読クイズ!瞬間のひらめきが脳を活性化させます!!

バラバラの文字を並べると文章になります。10 秒以内に解くことができますか~? ③番目はクイズの問題になっていますよ。その答えも考えてみましょう!

① こう ゅうう

を せん 手

かいくは日に何暑の?

参照: https://news123.work/



今年の節分も見えない敵「コロ ナ鬼」に打ち勝つべく豆まき会を 行いました。今年の豆はまあまあ 大きめの豆ボール。皆さんの鬱憤 とストレスをこの豆ボールに乗せ て「赤と青のオニ~ず」にポコポ コ当てましたよ!豆が豆ボールに なるだけで、皆さんの狙いの定め 方がいつのも数倍鋭くなっていま したので、オニ~ずの二人も思わ ず「イテッ!」と声が出てしまい ました(笑)

豆あての後は金色の烏帽子をつ けた福娘から福豆をいただいて皆 さんの今年一年の健康をお祈りし ました。んんっ?なんだか福娘が いっぱい…。皆さんの笑顔がきっ とつつじ荘に福を呼びますね。

最近は、友チョコ(友達に贈る)や 自分へのご褒美チョコなど、老若男 女の恒例行事となったバレンタイン デー♡

2月14日は、しっかり感染対策 をしたうえで、職員手作りのガトー ショコラを召し上がっていただきま した。温かい飲み物と甘~いチョコ レートケーキでほっこりされ、つつ じ荘のデイルームは笑顔でいっぱい でした。カメラを向けると、職員と 手でハートを作り、ラブラブ(笑)な ポーズを皆さんがとってくださり、 楽しい午後のひと時でした。









3月3日雛祭りは、甘酒の会を 行いました。

「甘酒アルコール無し」の方に はお雛様のコースターを、「甘酒ア ルコール有り」の方はお内裏様の コースターをお渡してから席につ いていただき、そのコースターを 目印に職員がお好みの甘酒をお運 びしました。

BGM の♪うれしいひな祭りが 流れる中、薄っすら頬をピンクに 染め、いつも以上に満開の笑顔で 楽しんでくださる姿に、職員にも 自然と笑みがこぼれます。

お内裏様かお雛様の、どちらか 1枚を最初にお配りしたので、ご 希望の方には「お相手」をお配り しお雛飾りとして楽しんでいただ きました。















っじ荘"桜の映え"スポット♪





4月2日(土)の昼下がり、屋外で のお花見行事ができないため、いつも のカフェつつじとは少し違った雰囲気 で、桜の季節を味わっていただきまし た。この日は、桜もち、三色だんご、 いちご大福、おはぎの中から、お好き なお菓子を選んで、温かい飲み物と一 緒に召し上がっていただきました。 その後は職員手作りの、作品名「なん ちゃって嵐山」の映えスポットで記念 撮影。皆さん、よい笑顔でした!

甘いお菓子に春のやわらかな日差し が相まって、自然と笑顔がこぼれる… そんな穏やかな午後をお過ごしいただ けたのではないでしょうか?

## 端午の節句カフェ & 菖蒲湯

5月5日は、「端午の節句からえ」と「菖蒲湯」をお楽しみいただきました。柏餅と紫に加え、花菖蒲と鯉のぼりをかたどった上生菓子の中からお好きなお菓子を選んでいただき、子どもの頃を思い出しながら2~3個ペロッと召し上がる方もいらっしゃいましたよ。

菖蒲湯では、「もっと賢くなりますように★」とお湯に浸かりながら菖蒲を持って頭をポンポンと撫で、 笑いを誘っている方もいらっしゃいました。





今回はお鍋代替行事の「すき焼き御膳」と 「お花見御膳」です。

毎年恒例行事だった鍋パーティーが、今年もコロナ禍のため難しく、お肉好きのお元気な方が多いつつじ荘では、「すき焼き御膳」を召し上がっていただきました。あつあつ・ホカホカの具だくさんで、いつもよりちょっと上等な牛肉のすき焼きに、舌鼓を打たれていました。





本来なら満開の桜の下で召し上がっていただきたかった「お花見御膳」。春らしい色とりどりの手まり寿司に、海老と春野菜の天ぷら、えんどう豆の甘納豆など、お弁当箱の中は春一色といった感じで、喜んでいただけたのではないでしょうか?

来年こそは満開の桜の下で、さわやかな春の風を感じながら四季の移り変わりを楽しめるとよいですね。

よろしく お願いします

献立リクエスト等がございましたら職員までお伝えください。 栄養課と相談し、ご提供できるよう企画したいと思います。

これからの季節、食中毒を起こしやすい気候になります! 給食の持ち帰りは絶対になさらないようお願い申しあげます。



### 感染防止のうえでとっても大切!! 手洗い方法 & 咳エチケット

感染を*「持ち込まない」「うつさない」「拡げない」*ために今一度正しい手洗いの方法や 咳エチケット、マスクの着用の仕方について確認してみましょう!!





石鹸液を適量 手の平に取り 出す



手の平と手の平を 擦り合わせ よく泡立てる



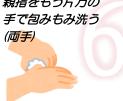
手の甲をもう片方の 手の平でもみ洗う



指を組んで両手の 指の間をもみ洗う



親指をもう片方の 手で包みもみ洗う (両手)



指先をもう片方の 手の平でもみ洗う (両手)



両手首まで 丁寧にもみ洗う (両手)



ペーパータオルで





くしゃみでは3~5m、咳でも2~3mくらいウィルスは飛んでしまいます!! 手で口を覆ってもたくさんのウィルスが手についてしまい、その手でいろんな所 を触ると接触感染のもとになってしまいます。





手で口を覆う



ティッシュで



けている







マスクの表面にはバイキンがいっぱいです。 外すときは耳のゴムのところをもって捨てましょう。 1日使用したら捨て、毎日清潔なマスクに取り換えましょう。



あごだけ マスク



あご出てる マスク



鼻出てる マスク









を で せ け あ (3)

かいくは日に何暑の?

並び替えるとクイズの問題は

「暑い日にかくのは何?」

となるので…

答文:宇宙飛行士

答え:せっけんで手を洗う

クイズの答えは

汗

## これからの予定 ~初夏。秋循~

5月。

端午の節句~菖蒲湯~ 開設記念パーティー

6月

懇談会 & 席替え 水無月茶会

新型コロナウイルスの感染予防・蔓延防止のため、いくつかの

合同行事等の開催を見合わせています。ご了承ください。

真夏のお茶会

8月 🕶

まってました!ビアガーデン

9月\*\*\*\*

7FOOR

長寿の祝い 合同防災訓練

上記の他に毎月末には「お誕生日会」、遇数月の第3木曜日には「ヤクルト講習会」があります。 毎月の詳細は行事予定表をデイルームに掲示いたします。ご不明な点は職員までお尋ねください。 皆さまからのエッセイや俳句などのご投稿もお待ちいたしております。



カラオケや手芸のサークル活動や喫茶などボランティアで来ていただける方を募集しています。 入居者の皆さんに優しくご指導いただける方や、楽しい時間を一緒に過ごしていただける方を お待ちいたしております。詳しくはつつじ荘職員までお問い合わせください。

季刊誌 つつじ荘だより [No.41 春号]

2022年5月12日 発行

2012 年 4 月 創刊

発行所 〒551-0032 大阪市大正区北村 3-5-10 Tel 06 (6552) 8070 Fax 06 (6552) 8087 社会福祉法人 💹 大阪府済生会 軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

https://izuo-tutujisou.jp/

◇発行人 飯田 宏彦



### ◆編集後記◆

初夏の風が気持ちよい新緑の季節となりました。どこへ行くにも自転車を利用する私にとっては、絶好のサイクリング日和で、本当にどこまでも行けてしまいそうです。この季節、ポカポカ陽気に誘われて日光浴をしながら、のんびり散歩をするのも良いですね。適度な日光浴は、現代人に不足しがちな『ビタミン D』の生成を助けるといわれています。ビタミン D は骨を丈夫にする働きがあり、骨粗しょう症の予防に繋がります。ただ、外に出ると紫外線も気になりますよね。この時期の紫外線は真夏にも引けを取らないと言われています。そこでおすすめするのが「手のひら日光浴」です。「手のひら」は日焼けの原因となるメラニン色素

が少ないので、日焼けしにくく、絶好のビタミンD生成ポイントなのです。「手のひら日光浴」といっても、手のひらを太陽に向けてじっとしていなくても大丈夫です。少し手のひらを意識しながらウォーキングしたり、日の当たるベランダ等でラジオや音楽、動画を鑑賞してみたり、手を使わない動きと組み合わせても良いでして、「ファイスト

いでしょう。夏場なら 15 分、冬場なら 30 分程度で十分だそうですが、時間にこだわらず、休憩や気分転換も兼ねて、ゆっくりと「手のひら日光浴」の時間を取ってみてはいかがでしょうか。

