

つつじ荘だより

2019年 春号



観桜会

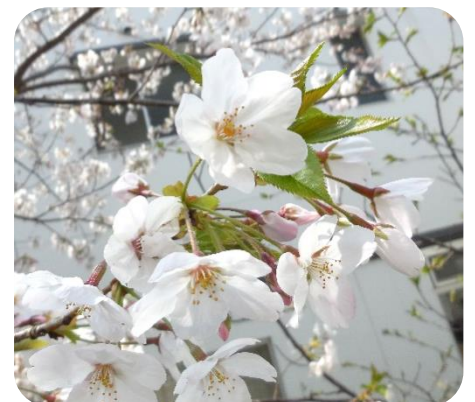


4月6日、ここ数日の寒波が、まるで嘘のようにポカポカと晴れた絶好のお花見日和だったこの日つつじ荘では観桜会を行いました。園庭の大きな桜の木の下にお花見会場をセットして、舞い散る花吹雪を眺めながらお花見弁当をいただきました。華やかな彩りのお弁当をお腹いっぱい食べた後に甘酒とお菓子をつまみながら、昭和の懐かしい歌を歌うなど、花見

を満喫しましたよ。毎年同じように思うのですが、空と桜の下での食事はどうしてもこんなに美味しいのでしょうか。食べ過ぎますね^^

午後からは、お花見散歩へ。園庭の桜を見上げて、その美しさになんとか元気をもらったのか、普段あまり遠出をなさらない方も泉尾病院の裏にある北村南公園まで来てく…。公園いっぱい咲き誇る桜の花に皆さんの顔にも笑顔の花が咲いていました。

昨年の台風では桜の木も大きな被害を受けていましたが、どんな辛い状況でも負けずに美しい花を咲かせてくれた桜の木のように、私たちががんばって元気に楽しく過ごしていきましょう！！





☆気をつけましょう！

①インフルエンザの予防について

＜日常生活の中でできる予防法＞

- ・外出後は、必ず手洗いやうがいをしましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・咳・くしゃみエチケット※1を行いましょ。
- ・マスクは不織布の使い捨てを着用し、使用後は捨てましょ。
- ・適切な湿度（50～60％）を保ちましょ。
- ・歯磨きや口腔ケアを行いましょ。



※1 咳・くしゃみエチケット

わたしたちの唾液にはウイルスが含まれています。マスクをせずに咳をした場合、唾液は3m程度飛び、くしゃみの場合にはなんと8mも飛散します。ウイルスを拡散させず、周囲の人に伝染させないためにもマスクの着用を心がけましょ。マスクが無い場合は、ハンカチや手で覆うようにします。そのあとの手は必ずすぐに消毒しましょね。



②使い捨てカイロによる低温ヤケドについて

◎低温ヤケドとは・・・

皮膚の表面上はそれほどでなくても、皮膚の奥深く、深部にまで損傷が及ぶことがあります。カイロを当てた部位を圧迫すると、温度が上がってヤケドを引き起こしやすくなります。

◎低温ヤケドを防ぐために

- ・肌に直接貼らないでください！
- ・長時間、同じ部位での使用は避けましょ！
- ・就寝時は低温ヤケドしやすいので、使用しないようにしましょ！
- ・高齢者は熱さを感じにくいので、下着など薄い衣類での使用は止めましょ！

☆継続は力なり!! ロコモチャレンジ!!

つつじ荘では、2012年7月からロコモティブシンドローム（運動器の何らかの障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態）を予防しようという目的でロコモチャレンジと題して朝・昼・夕と簡単な運動を継続してきました。今年で7年目です。

ある程度年齢を重ねると、運動器は『使い過ぎ』でも『使わなさ過ぎ』でもダメなのです。適度な負荷をかけた運動を継続して行うことで、今ある筋力の減少を緩やかにし、バランス能力を高め、転倒を防ぐことができます。でも、ただ何となくやっても効果は半減しますから、今回は効果的な運動のポイントについてお話したいと思ひます。



9:00 からラ ジオ体操第1・第2（デイルームにて）

全身を使う運動がちりばめられています。しっかり動かして可動域を上げましょ！！



深呼吸



上体を前後に
曲げ伸ばす



左右の脇腹を
伸ばす



上体を回す



背伸びの運動



昼食・夕食前の口コモ体操（ダイルームにて）

《足上げ左右：各 1 分間》 こけそうになってもとっさにバランスを保つ**体幹**を鍛えます！



- ・ しっかり目を開けて背筋を伸ばす
- ・ 転倒しないように必ずつかまるものがあるところで
- ・ 机を持たずに出来る方は手を浮かせて
- ・ 机にもたれかかっては意味がありませんよ
- ・ 床に着かない程度に 5 センチほど片足を上げる

《スクワット：6 回》 こけそうになっても踏ん張れる**太ももの筋肉**を維持します！



膝を少し開いて、ゆっくり立ち上がり、ゆっくりすわる

- ・ 足は肩幅ほど開き、両足がしっかり床に着くように
- ・ 太ももに力が入っていることを意識しながら
- ・ 膝より頭が前に出たり、机を引っ張って反動をつけない
- ・ できる限り“ゆっくり”立ち座りする
- ・ ドスンと座ったり、しゅっと立っては効果半減ですよ

毎日のちょっとした積み重ねが皆さんの力になり、健康長寿へとつながります。
これからも一緒に頑張って続けていきましょう！



脳と心の泉!?

頭を柔らかくするちょこっとクイズ!!

次の計算をしてみましょう。ただし計算式は鏡に映った状態ですから気をつけて。

(ヒント：↓ここに鏡を置くと…)



- ① = 2 - 8
- ② = 2 + 7
- ③ = 4 - 2 + 2
- ④ = 4 + 2 - 8 + 1
- ⑤ = 9 - 8 × 7

季節の行事レポート



節分豆まき会

オニは〜、もどっっっ

お正月気分がやっと抜けた頃、つつじ荘の鬼が島(和室)に赤鬼と青鬼がやってきまして、普段には見せないような「鬼の形相」の皆さんから超高速豆総攻撃！を受けました(笑)。デイルームには「鬼は外〜！」という声がひびき、皆さんの心と身体のお二もきっと何処かへ逃げていったことでしょう。

終わった後にはなぜか、オニのパンツファッションショーに。来年は誰かにオニをやっていただくかなあ・・・と、ちょっとだけ思う職員でした。



バレンタイン♥カフェ

2月14日はバレンタインデー。この日はやはり、いつもの“カフェつつじ”がハート♥でいっぱい。

職員手作りのガトーショコラとお好きなお飲み物を召し上がりいただき、午後のひとときを和やかに過ごしていただきました。





ひなまつり 甘酒の会

ひなまつりのBGMの流れるデイルームに甘～い香りが漂って、いつの間にか皆さん集まって大賑わいでした。ほんのりやさしい甘酒と大人の甘酒（日本酒入り）をそれぞれ好きなものを選んでいただきました。皆さんで召し上がられると雛あられも甘酒もなんだか懐かしく、お話も弾みます。

今年も皆さんに一段雛飾りを作っていただきました。細かいところもあったので、皆さんで協力してとってもステキな雛飾りが出来上がりました。どこと無く作った方にお顔が似るのはなぜなのでしょうね？



ヤクルト講習

“美容”と聞くと誰しも興味があるもの。2月のヤクルト講習では特殊な機械を前になんだか緊張気味の皆さん。いくつか出たかはヒ・ミ・ツです。乙女心ですから！！

2月は“内外美容&肌年齢測定”



4月は“栄養講座”

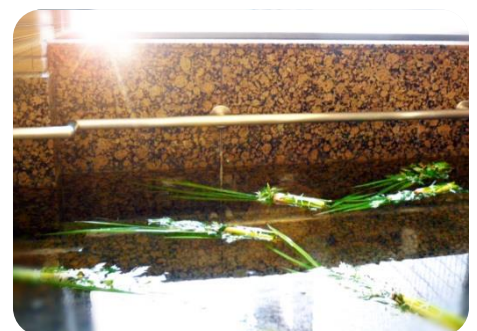
健康は毎日の
お食事から！
勤めて摂りたい栄養素
や効果的な食べ方などを
楽しくお話いただきました。



←ハンドマッサージも
していただきました。

菖蒲湯

江戸時代から一般的に楽しまれていたようです。季節の変わり目のこの時期に菖蒲湯に入ると暑い夏を丈夫に過ごすことができるらしいですよ。



ホームページリニューアルしました~!

NEW!

この度、施設ホームページを新しくいたしました。
 今までにはなかった“施設ブログ”や“つつじ荘だより”のPDF配信等も
 行ってまいります。ぜひ検索してみてください!!



検索

<https://izuo-tutujisou.jp/>

もしくは “ 軽費老人ホームケアハウスつつじ荘 ” で



給食会議レポート



4月1日より、給食委託業者が『株式会社テストィパル』さんになりました。
 これまでご提供させていただいていたお食事の形式と若干の変更などがありますが、これからも
 ステキなメニューを提供できますよう、皆様のご意見やご感想をたくさんお聞かせいただき、
 職員と栄養士・調理師とで話し合いながら工夫していきたいと思ひます。どうぞお楽しみに！！



味も見た目も
 少し変わったように思ひますね。



これから楽しみですね。



皆さんのいろいろな
 ご意見を給食会議で
 お聞かせください！



6月から
レモン水タイム
 はじめます！

これから暑い時季到来！
 しっかり水分補給をして
 熱中症など
 ぶっ飛ばしましょう！！



脳トレの泉!?! の こたえ



① $8 - 6 =$

2

② $7 + 5 =$

12

③ $5 + 6 - 4 =$

7

④ $13 - 5 + 4 =$

12

⑤ $7 \times 8 - 9 =$

47

式に翅コ離
 うコ宅文
 うコもさ
 いコココは
 。おせす



これからの予定 ～初夏・秋編～

5月

開設記念パーティー



6月

つつじ荘懇談会・席替え
水無月茶会



7月

つつじ荘☆北中交流会～夏～
シルバークレイン盆踊り会



8月

ビアガーデン



9月

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。

ボランティア
募集中

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. 29 春号】

2019年5月10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

<https://izuo-tutujisou.jp/>



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

◇発行人 藤村 慎治

NEW

◆編集後記◆

新しい時代の元号は、『令和』になりました。これまでにない事前の発表のため、情報が漏れないよう最善の注意を払っていたと報道にありました。官房長官は新しい元号の記された額を受け取り、掲げるまでの練習までされたようで、その時に下に向けた額から文字が見えやすいからと注意をしていたにもかかわらず“令”の字が見えてしまったのはご愛嬌だったのでしょうか。(笑)

さあ、新しい時代はどんなことが待っている



でしょうか？少子超高齢社会の中で、人々の暮らしは何を必要とし、どう変えていかなければならないのでしょうか？と言いつつ30年前の私も、昭和から平成になった社会に出て間もない頃、何も考えずに日々を暮らし楽しんでいたなあと思い出し…。これまで過ごして来た平成の大切な教訓として、大災害ひとつでその暮らしが大きく変わってしまうのだということを決して忘れてはいけませんね。◎