



# こでまり

特別養護老人ホーム 美郷



立春を迎え、暦の上では春となりましたが、まだ冷たい風の吹く日が続いております。ご家族の皆さまには、いかがお過ごしでしょうか。日頃より、当特別養護老人ホームの運営に温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

寒さの残るこの時期も、ご利用者の皆さまが笑顔で安心して毎日をお過ごしいただけるよう、体調の変化に気を配りながら、職員一同寄り添った支援を心がけております。これから少しずつ春の訪れを感じられる季節となりますが、皆さまとともに穏やかな時間を重ねていければ幸いです。

## 栄養部より



節分も過ぎ、寒さの中にも春の兆しが見え始める折、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今回は今が旬の『ほうれん草』をご紹介します。冬のほうれん草は、夏のほうれん草が1か月ほどで成長するのに比べ、2~3倍の時間がかかります。その分ゆっくりと土から栄養を吸収し、たくさん栄養を得ることができます。例えば、ビタミンCは1.5倍、ミネラルも増えます。ビタミンCには免疫を高めて、風邪やインフルエンザから守ってくれる効果があります。まだまだ風邪が流行っていますので、ぜひほうれん草を普段の食事に取り入れ、風邪予防に努めてください。

※1階デイサービスのボランティアさんです。  
入所者さんは順番にイベントに参加していただいております。  
ご家族が付き添って頂く事で  
毎回イベントに参加していただくことも可能です。

ご不明な点は職員へお声掛け下さい。

## 行事予定(2-3月)

| 日曜日 | 月曜日             | 火曜日                    | 水曜日                    | 木曜日                | 金曜日             | 土曜日 |
|-----|-----------------|------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|-----|
|     | 16日<br>※朗読会すすかけ | 17日                    | 18日<br>フラワー<br>アレンジメント | 19日<br>※ウクレレ演奏     | 20日<br>※ハーモニカ演奏 | 21日 |
| 22日 | 23日             | 24日<br>フラワー<br>アレンジメント | 25日<br>※ハーモニカ演奏        | 26日<br>※ウクレレ演奏     | 今週は 椿 の香り湯(テイ)  |     |
| 1日  | 2日              | 3日                     | 4日                     | 5日<br>※ウクレレ演奏      | 6日              | 7日  |
| 8日  | 9日              | 10日                    | 11日                    | 今週は スミシのうららか湯 (テイ) |                 |     |
| 15日 |                 |                        |                        |                    |                 |     |

# 各階のご様子

## テイサービス

新年が明けて寒さも増した1月でしたが、毎年恒例の餅つき大会が行われました！もち米を蒸す作業から始まり、だんだんとお米のいい匂いと共に、大きな掛け声で力強く杵を振り上げておられました。円満に年を重ねられるよう最後に鏡餅を作って楽しみました。



## グループホーム

手作りの美郷神社でお参りをして、元旦に初詣の気分を味わっていただきました。お正月レクの日には、昼食にお寿司を注文し、皆さんで召し上がっていただきました。「豪華や」「おいしいねえ」といった声も聞かれ、笑顔あふれる時間となりました。書き初めは、利用者さんお一人おひとりが真剣な表情で筆を取り、一生懸命に取り組まれていました。



## 本館

寒い季節に温かいおやつが食べたいというリクエストがあり、白玉粉と豆腐で団子を作り、おしるこ作りレクリエーションを楽しみました。「甘くて温かくておいしい」と笑顔が広がり、同じテーブルの方との会話も弾み、心も体も温まるひとときとなりました。「また食べたい！」とのお声も多く聞かれ、次回開催も楽しみです。



## 新館

新年の行事として、書き初めレクリエーションを行いました。「謹賀新年」「一生青春」など、思い思いの言葉を選び、和やかな雰囲気の中で利用者さんが筆を取られていました。完成した作品を前に「見んといて、恥ずかしい」「小さくなったわ」と話される場面もあり、笑顔あふれる穏やかな新年のひとときとなりました。

