

3月 こでまり

特別養護老人ホーム 美郷



日ごとに日差しがやわらかくなり、春の訪れを感じられる季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

さて、美郷では今年も4月にお花見を予定しております。桜を眺めながら、ご利用者の皆さまとゆったりとした時間を過ごせることを、職員一同楽しみにしております。

季節の変わり目で寒暖差の大きい時期ですので、体調に気をつけてお過ごしください。これからも皆さまに安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。

栄養部より



春風が心地よい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

暖かく過ごしやすいと感じる日が増える一方、この季節は花粉が気になる時期でもありますね。そこで今回は花粉症を抑える食材をご紹介します。まずは不飽和脂肪酸を多く含む青魚や鮭、大豆油などです。この不飽和脂肪酸は細胞膜の構成成分として、免疫機能や炎症応答に重要な役割を果たします。次に、腸内環境を改善する食物繊維を多く含む野菜類や豆類、きのこ類、果物など。また、ヨーグルトはアレルギー性鼻炎の症状を抑えるといわれています。これらの食材をうまく取り入れ、過ごしやすい季節を楽しんでください。

※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(3-4月)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	16日 ※朗読会すずかけ	17日	18日 フラワー アレンジメント	19日	20日	21日
22日	23日	24日 ※ウクレレ演奏 フラワー アレンジメント	25日 ※ハーモニカ演奏	26日	27日 ※ハーモニカ演奏	28日
29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日	今週は 桜の香湯 (テイ)		

今週は スミシのうららか湯(テイ)

今週は 桜の香湯 (テイ)

各階のご様子

デイサービス

2月3日、デイサービスにて節分行事を行いました。当日は皆さんで「鬼は外、福は内！」と元気な掛け声を響かせながら、豆まきを楽しみました。力強く豆をまく姿や、笑顔で声をそろえる様子が見られ、会場は大いに盛り上がり、笑顔あふれる楽しい時間となりました。



グループホーム

今年も福を招き入れる願いを込めて、豆まきを行いました。「鬼は外、福は内」と皆さんで声を合わせながら、それぞれ力いっぱい豆を投げ、活気あふれる時間となりました。鬼に扮した職員との記念撮影では、あちらこちらで笑い声が聞こえ、和やかなひとときを過ごしていただきました。その日は季節感のある和菓子をご用意し、一日を通して和のイベントを楽しんでいただきました。



本館

2月は節分に合わせて、ボール投げレクを実施しました。新聞紙を丸めてボールを作り、職員に向かって投げさせていただきました。「鬼は外、福は内」と声をそろえ、節分の雰囲気を楽しんでいただきました。大きな笑い声が響く中、「楽しかった」「またやりたい」といった声も聞かれ、にぎやかで楽しいひとときとなりました。



新館

2階で歌会を開催しました。歌詞カードをご覧になりながら、「春の小川」や「赤とんぼ」などを歌っておられました。「懐かしいわ」「この歌、知っているよ」などの声も聞かれ、昔の思い出を振り返りながら懐かしんでいらっしゃる様子でした。

