

May 美郷広報誌 5月 こでまり

特別養護老人ホーム 美郷



新緑がまぶしく、爽やかな風が心地よい季節となりました。皆さまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

日ごとに暖かさが増す中、美郷では施設周辺の散策やレクリエーションをお楽しみいただいております。また、こどもの日には皆さまで兜作りに取り組み、完成後に記念撮影をしたり、コーヒー会では、香り豊かなコーヒーを楽しんだり、笑顔あふれるひとときをお過ごしいただきました。これからも利用者さんに喜んでいただけるよう、職員一同取り組んでまいります。

栄養部より



風薫るさわやかな季節となりました。

今回は「いわし」の栄養についてご紹介します。いわしには、EPAやDHAなどの栄養素が豊富に含まれています。これらのEPAやDHAを摂取することで、血糖値や血圧の低下が期待され、脳卒中や心臓発作、血管の病気のリスク軽減につながるといわれています。また、血管中のコレステロールの塊であるプラークを除去し、血管を柔らかくしなやかな状態に保つ効果も期待できます。5月のいわしは、EPAが約7倍、DHAは約1.5倍になるともいわれています。ぜひ、栄養価が高まるこの時期のいわしを取り入れ、健やかに過ごしてください。

行事予定(5-6月)

※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。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						16日 ※三線演奏会
17日	18日 ※ウクレレ演奏	19日 ※オカリナ演奏	20日 フラワー アレンジメント	21日	22日 ※ハーモニカ演奏	23日
24日	25日 ※朗読会すずかけ	26日 ※ハーモニカ演奏 フラワー アレンジメント	27日 ※ウクレレ演奏	今週は カーネーションの湯(テイ)		
31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
7日	8日	9日	10日	今週は 紫陽花の湯(テイ)		
				11日	12日	13日

各階のご様子

テイサービス

3月30日から4月上旬にかけて、桜見学を実施いたしました。お天気のいい日には市民の森へ出かけ、桜をはじめ、色とりどりの花を眺めながらゆったりとしたひとときを過ごしました。雨の日にはドライブを楽しみ、車内から桜を鑑賞することができました。季節の移ろいを感じていただけ、心とむひとときとなりました。



グループホーム

4月1日より、天候の良い日を選びながらお花見を実施いたしました。今回は少人数ずつ日程を分けて行ったため、慌たしさもなく、ゆったりとした雰囲気の中で桜をご覧いただくことができました。春の訪れを感じながら外気浴もお楽しみいただき、日頃とは違った気分転換となり、皆さんにとって心地よいひとときとなりました。



本館

4月のお花見で見つけた草花を押し花にし、しおり作りを行いました。制作の際には、「あの時に見た花だね」といった会話も自然と生まれ、季節の草花に触れながら、穏やかな時間をお過ごしいただきました。それぞれに個性あふれるしおりが完成し、完成品を手にした皆さんの嬉しそうな表情がとても印象的でした。



新館

手作業の時間に季節感あふれる作品づくりを目指し、鯉の塗り絵とのおぼりを組み合わせた「卓上のこいのぼり」を制作しました。利用者の皆さんには、思い思いの色で鯉に彩りを加えていただき、「かわいいのができたね」と自然と会話も弾み、和気あいあいとした雰囲気となりました。手を動かしながら笑顔が広がり、季節の行事をより身近に感じていただけただご様子でした。

