おとわ便り

令和5年 3月号

小規模多機能ケア音羽の浜
佐世保市東浜町142番1
TEL:0956-33-1234
http://otowanohama.jp

節分

2月3日節分の日に豆まきを行いました。今年もしつこく邪悪なコロナ鬼がインフルエンザ鬼を引き連れてやってきました！張り切って皆さん鬼退治されていました(笑)　豆まきの後は“豆つかみ競争”で皆さん盛り上がりました。今回は景品付きです、誰が一番だったかな(^-^)

鬼は～外！ マスクをしないのは 誰だ～

豆つかみ競争 15秒で隣の皿に何個大豆・小豆を運べるかな？

豆つかみは指の運動になりますね(^O^)　1位の方は職員手作りの張子のお雛様をプレゼントしました。

最後はみんな仲良く記念写真をとりました。今年も邪気を祓うことができました

温かくなる初春は意外と病気にかかりやすい季節です。春は10°C以上の気温差になる日も少なくありません。この春の「気温差」は「三寒四温」という言葉のとおり、春らしく暖かい日があったと思ったら、次の日には、冬の様に冷え込んだりもします。目安として、8°C以上の気温差で人間は体調を崩してしまうそうです。(高齢者の場合は5°Cくらいの気温差でも体調を崩してしまう場合もある）また春先に起こる急激な気温の変化は、自律神経に負担をかけます。

～健康対策～　春に多い高齢者の病気を防ぐには

①食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう、バランスの良い食事が大切です。
②こまめに体を動かしましょう
③入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう
④睡眠をしっかりとりましょう
⑤衣服で温度調節をしましょう
⑥花粉対策をしましょう

節分昼食は巻き寿司でした。卵で巻いてあるのでとても食べやすかったです。

【ヤマボウシ倶楽部始動‼】

午後からの時間を使って週1～2回少人数での活動をはじめました。絵手紙・習字、工作・手芸・編み物など興味がある方誰でも参加OKです。中庭のシンボルツリー“ヤマボウシ”にちなんで命名しました！“ヤマボウシ”の花言葉は“友情”らしいです。楽しみながら仲間作り交流の場になればと思います。

張子でひな人形を作りました。とても可愛く出来ました

看護通信 小規模

少しづつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じる季節となりました。新型コロナウイルスも最近少しずつ落ち着いてきているようですが、施設ではアルコール消毒、蜜の回避・換気など徹底して継続しております まだ時期的にも様々な感染症が流行する季節ですので体調不良などあれば早めの病院受診をお願い致します。(A)

【高齢者の運動の必要性】

・気分転換やストレス発散となり精神的な安定を促す。
・ストレッチなどは腰痛や膝痛などの運動器のトラブルの改善も期待できる。
。風邪などの感染症にかかるリスクも低くする。
・運動を行う事で体力や体形に自信が持てる事によって自己効力感が高まり生活の質の向上につながる

2月のお誕生会はおやつに善哉と職員が手品を披露しました。珍しいマジックに皆さん「なんで～っ‼」と盛り上がっていました。楽しい会になりました。

3月・4月の行事予定

3月3日	ひな祭り
3月15日	3月誕生会
3月末～4月	お花見ドライブ予定
3月～4月	花盛り撮影会
4月　日程調整中	4月誕生会

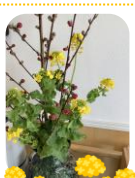
※新型コロナウイルス感染状況により、日程変更があるかもしれません

HAPPY BIRTHDAY

2月は3名の方がお誕生日でした。おめでとうございます。花々が咲き始めたので記念写真は中庭で撮影しました。皆さんが健康で幸多き一年になりますように

【送迎について】ニーズの多様化や交通事情等で、送迎の時間が前後5分～10分のすれが生じる事がございます。ご迷惑おかけする事もございますが、今後も安全第一を心がけていきたいと思います。

佐世保市役所からもらってきた“展海峰の菜の花の種“を撒いていたら、立派な菜の花が咲きました♪沢山咲いたので桃の花と一緒に飾りました。



春はもうそこまで近づいてきていますね。

ホームページでもおとわ便りやブログがご覧いただけます　音羽の浜　で検索下さい