

# おとわ便り

令和6年



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



4月号



毎年恒例となっています。今年も雛人形を飾って皆さんに見ていただきました、かれこれ50年以上前のひな人形です。一年に一回皆さんに会って「可愛いね～」と嬉しい言葉をもらいお人形達もきっと喜んでと思います(\*^\_^\*), 雛飾りの前で記念写真をパチリ☆素敵一枚が撮れました♪



3月は5名の方がお誕生日でした。皆さんとても素敵な笑顔です。これからも沢山の笑顔が見られますように...怪我無く元気に音羽の浜に来てくださいね。おめでとうございます。(お一人は恥ずかしいので顔出してません)

**運動**

身体活動・運動など

**栄養**

食・口腔機能

**社会参加**

趣味・就労  
ボランティア等

**フレイル（虚弱）を予防・改善しよう！**

ちょっとした運動でも継続して行う事で死亡リスクを下げることが出来ます。筋力の低下を防ぐことで、転倒骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

毎日の食事には筋肉の元になる魚・肉・卵・大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすい事がわかってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つける事が大切です。

4月・5月の行事予定	
4月1日～	お花見ドライブ
4月1日～	OtowaGarden撮影会
4月・5月	手作りおやつ (何を作るかお楽しみに)
4月日程調整中	4月誕生会
5月日程調整中	5月誕生会
5月5日	節句・子供の日
5月日程調整中	ドライブ

※上記以外にも随時ドライブや楽しいイベントを企画準備中です。日程変更があるかもしれません

感染予防の為定期的な換気をしています。窓を開けて気持ちのいい季節となりましたが寒暖の差もあり、肌寒くも感じる事も有りますので室内で羽織るような上着のご持参をお願いいたします。

Follow Me! / Instagram  
Instagramで日々の日常をお届けしています。フォロー・いいね♡お願いします。

**看護通信 小規模**  
新年度がスタートいたしました。4月に入り日中の気温も上昇し施設の中庭も綺麗な花々が咲いています。今月も引き続きアルコール消毒・手洗い・換気など感染症対策に努めていきます。ご家庭でも引き続きご協力をよろしく申し上げます。(A)

- 高齢者の免疫力UPポイント
- ①ストレスをため込まない
  - ②適度な運動をする
  - ③睡眠と規則正しい生活
  - ④十分な栄養

