



泉平ファミリー新聞

統合版
No.82

令和6年 2月7日発刊



しらかばグループ



1月13日 新年会

りんどうグループ



1月13日にしらかばの新年会を行いました。

お楽しみ会はボランティアの青木様によるサクソ演奏でした。小型のスピーカー4台からはピアノなどの伴奏が流れ、それに合わせてのサクソの素敵な演奏に涙を流されていた方もいらっしゃいました。作成した歌詞カードを見ながら楽しく歌をうたいあつという間に時間が過ぎてしまいました。昼食には、お寿司・天ぷら・煮物・果物などのご馳走をいただき、記念品とタオルと写真入りの年間カレンダーを贈らせていただき「誕生日にケーキのマークがついているよ」と喜ばれていました。明るい笑顔で健康で過ごせる一年でありますように。

りんどうグループでは、お正月ならではの伝承遊びを昔の懐かしさを感じながら利用者様と職員で楽しいひとときを過ごしました。職員お手製のジャンボ羽子板で、羽根は紙風船を使い皆さん手が止まることなく真剣に羽根を突いていました。福笑いでは、表情が全く違う「おかめ」の顔に仕上がり大爆笑!!大変盛り上がりました。食事会では「沢山ご馳走あってお腹いっぱい」と、ほとんど完食されていました。また、毎年恒例の手作りカレンダーは、利用者様の集合写真を作成しプレゼントさせていただきました。短い時間でしたが皆さんの素敵な笑顔を沢山見ることが出来ました。

今年の干支である「辰」のように活力旺盛で一年元気に過ごしていきたいです。



暮らしのひとこま



フラワーアレンジメント



勉強会



認知症ケアの技術として知られている「ユマニチュード」。フランス語で「人間らしさ」を意味する言葉です。言葉や身振り、目線などあらゆる感覚を活用したコミュニケーション技法を学びました。これからも、初心に戻り認知症ケアの基本を日々生活の中で実践していきたいです。

暮らしのひとこま



豆知識

暦の上では立春が訪れましたが、まだまだ気温の寒暖差があります。日中は比較的暖かくても夜になると急に冷え込んだり、暖房の効いた屋内と屋外の温度差が大きくなると、自律神経の働きが乱れて疲れを感じやすくなります。気温差(7℃以上)が大きいと「寒暖差疲労」も起こりやすくなります。

寒暖差疲労の5つの極意

- ・体を中から温める (一口入れて咀嚼は20回) ・体を外から温める (手首・足首・首・肩甲骨)
- ・ゆっくりと深呼吸を行う (3秒吸って、3秒止める、6秒吐いて、3秒止める)
- ・腸内環境を整える (腸は第二の脳・発酵食品を1日1回食べる) ・適度な運動をする (ラジオ体操・ストレッチ)

日々の健康管理に気を付けて過ごしましょう!

第5回運営推進会議



今回は、感染症対策と災害への安全対策についてご報告させていただきました。いつ起こるかわからない災害の為に、日頃から計画して備えていきたいです。委員の皆様、お忙しい中ご出席下さいましてありがとうございました。



職員による音楽レクリエーション

1/26 約1時間、音楽レクリエーションをさせていただきました。今回は「1月」をテーマに「富士山」「冬の夜」の歌唱や体操をしました。ハンドベルを使って「四季の歌」「荒城の月」を利用者様が演奏されました。楽しく集中した時間を過ごす事ができ、皆様の笑顔で終了しました。

2月の予定

- ※8,22 しらかば往診日
- ※13 しらかばバイキング
- ※1,15,29 りんどう往診日
- ※18 りんどうバイキング
- ※3 節分
- ※21 防災訓練