



さくらの里だより

いよいよ寒さが厳しくなってきました。みなさま、体調はいかがでしょう？風邪などひいていらっしゃいませんか？

このところの急な寒さに、「雪を見たことがないので、雪が楽しみです」と言っていた、私達の新しい仲間、インドネシアからやってきたアフィさんとシギットさんも、「寒いですねー」を連発しています。これからの季節、利用者様の健康管理にも十分留意して、皆で力を合わせて「身も心もあったかいさくらの里」を目指してまいります。それでは、早速、さくらの里の近況をご報告させていただきます。

デイサービス



1 1月は紅葉ドライブを兼ね、南方にある『もっこのり』へお買い物に行きました。お買い物袋を見てみると、お買い上げした物がたっくさん！(笑)皆様方、ご家族様にも秋の食べ物をお土産に買われたようでした。はっと作りでは主婦…いやいや、主夫でもある皆様の腕の見せ所！皆で作上げた『かぼちゃはっと』をととても美味しく頂きました。

1 2月に向けてクリスマスツリーを製作中です。出来上がりをお楽しみにに
ゞ(≧▽≦)ノ



相談員：三浦

こうやって
やんだよ～

こいづ
ごごさ貼ったほ
いいな

若小のみなさん、ありがとう！

先日、若柳小学校のみなさんが、チューリップの球根を植えたプランターとメッセージが書かれた飾りものを届けてくれました。一足早いクリスマスプレゼント🎁に、さくらの里の利用者様は、みんな大喜びでした。何色のチューリップが咲くのが楽しみです(*'▽')



ショートステイ

さんま焼けたよ～



こいづ、
もう焼げ
だよわ



介護係長：山下

11月8日ショートステイでさんま焼きを行いました。曇り空で少し肌寒いながらも皆さん元気に参加してくれました。利用者さんにさんまをひっくり返してもらい「おいしそうだね」「りっぱなサンマだね」と話しながら楽しいひと時を過ごすことが出来ました。焼きたてのサンマを各ユニットに運び、満面の笑みで職員と一緒に会食をしていただきました。「お代わりしたい」との声も聞かれ、大満足のさんま焼きとなりました。



特養老人ホーム

先日、ひいらぎ・かえでの北ユニットで、秋のミニ運動会を開催しました。

全部で3種目・風船バレー・玉入れ・もの送り競争を行い、合計点数で競いました。玉入れでは、終了の合図が鳴っても必死に玉を拾い籠へ入れようと皆さん必死でした。

時には真剣な表情で、また、時には他の入居者様と笑顔で歌ったり♪・・・

私達スタッフも、一緒に楽しい時間を過ごすことができました♪

普段はあまり見られない皆さんの表情を、たくさん見ることができました。

また、来年も開催したいと思います。お楽しみに。

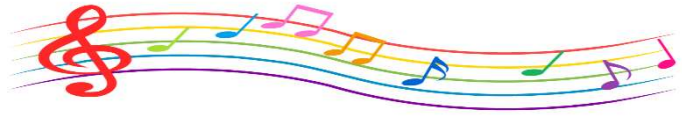


むずがすいも
んだなあ



相談員 佐藤

ケアハウス



先日、デイサービスにカラオケボックスが出来たので早速何名かのご利用者さまと行ってきました。美空ひばりから大川栄策まで幅広いレパートリーで職員の私たちもとても楽しく過ごしました。『マイクなんて持って歌ったのはじめてだあ』と笑顔も見られ楽しまれておりました。最後に皆さんでさざんかの宿を歌い帰ってきました。また、行きましようね♪～



さざんかの宿～
♪



介護係長：遠藤

さくらの里看護師の 健康講座



◎インフルエンザの症状

悪寒、頭痛、発熱（38℃～40℃）、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、咳、鼻水等がみられます。

インフルエンザにはA型、B型の種類があります。

◎インフルエンザの予防法

インフルエンザの予防接種を受けること。予防接種を受けることにより、5カ月間有効と言われています。重症化を防ぐためにも予防接種を受けることが大切です。また、なるべく人混みを避けること。外出時はマスクを着用する。外出から戻った際は、必ずうがい、手洗い、手指消毒をすることがとても重要となります。

手首・指の間・掌のしわなどに菌が多く付いているので

30秒間しっかり洗うことが大切です。『30秒どがわがんねーやー』と言う方は『もしもしかめよ』を歌いながら洗いましょう。

インフルエンザ予防対策 !!



うがいの励行

マスクの着用



手洗いの徹底

管理栄養士 ホリエとタムラの

おいしく元気に



皆さん、「冬至」が、一年で一番日照時間が短い日ということは、ご存じと思いますが、冬至になぜかぼちゃを食べるのか、ご存じですか？

その理由は、かぼちゃの旬は夏ですが、保存が効くため昔から冬場の栄養源として重宝されてきたのと、少し寝かせた方が栄養分が増えるからだそうです。ビタミンA・C・Eやカルシウム、鉄分が、バランスよく含まれているかぼちゃは、老化予防にも効果があるとされています。

～12月22日は冬至～



東北の郷土料理で親しまれている小豆入りの南瓜ばっともおすすめです (*'▽')



また、カボチャには、食物繊維が豊富に含まれているため、便秘解消にも効果があります。冬至に「ん」が付く食べ物を食べると、運気があがるとも言われています。かぼちゃ(南瓜なんきん)を食べて運気をアップさせましょう！

職員紹介

さくらの里全職員70名の中から、今月は、ショートステイとデイサービスの職員を紹介させていただきます。それでは、張り切ってどうぞ！



小山貴之 (おやま たかゆき)

デイサービスで介護員として勤務しています。

25歳のB型で、好きな食べ物は「カレーライス」です。

趣味は・・・読書です。何を読んでいるかは直接僕に聞いてください(▽)/最後に一言・・・私達と一緒に楽しい毎日を過ごしましょう

何読んでると思う？



小野寺恵美子 (おのでら えみこ)

ショートステイで看護師として勤務しています。

永遠の30歳♡血液型はA型

趣味は・・・読書とサスペンスドラマを見る事 ■

好きな食べ物は果物、特にリンゴ🍏が好きです。

最後に一言・・・割とおとなしいです。頑張っって皆さんに迷惑を掛けないようにしたいと思いますのでよろしくお願い致します。



☆ 編集後記 ☆

そろそろクリスマスシーズンですね(^_^)クリスマスについて少しだけおはなしを..

クリスマスのあいさつと言えば『メリークリスマス』ですね。いまいち言葉の意味をわかっていないという方も多いのではないのでしょうか？

ずばり、意味は『良いクリスマスを過ごせますように！』です。日本でも年末に『良いお年を！』と言いますが、そのクリスマスバージョンと考えれば分かりやすいかと思います。

他にも、『なぜソリを引くのがトナカイなのか？』『サンタクロースの服は赤いのか？』等の疑問もありますが、その話はまたの機会に・・・メリークリスマス！（とがわ）

