

令和3年12月号

社会福祉法人
宮城福祉会

さくらの里若柳
短期・通所・居宅・ケア・特養

栗原市若柳字川北塚原15-1
0228-32-7515

さくらの里だより

今年のカレンダーも最後の1枚となってしまいました。
冬休みや御用納めがあり、休みのイメージが強くある12月ですが、よくみると国が定めている祝日はないですね。12月23日が天皇誕生日で祝日だったのは平成まで。令和になってからは平日となっています。まだ慣れないためか、少し不思議な感じがしますね。

12月は冬至やクリスマス、大晦日など代表的な行事も盛りだくさん。イルミネーションの華やかさに加え、年末の大掃除や年越し準備もありこういったことが更に慌ただしさを感じさせるのかもしれませんが。忙しい時こそ、しっかり食事を摂ってゆっくり休みましょう。



それでは、今年最後のさくらの里だよりをお届けしたいと思います。(チバ)

☆はっとフェスティバル☆



ショート
ステイ



今年は初めて、はっとフェスティバルを開催してみました☆
はっとを摘むところから皆さんに行なっていただいています。それぞれ昔行ったことを思い出しながら「懐かしいね～こんな風にやったよね～」 「この粉はあんばいいいね～昔の粉とは違う」と話しながら、とてもにぎやかでワイワイとした楽しい雰囲気でした♪

そして完成～(^.^)/^^~みんなでいただきまーす♪

今回は汁ばっと、あずきばっと、ずんだばっとの3種類☆ 皆さん「たくさんたくさん」と言いつつもおかわりをしていて、気が付けば鍋は空っぽ(笑)
「普段食べなくなったから懐かしかったね」「もっと食べたかったなあ」「また作りたいね」などなど、嬉しい会話が聞こえました。

寒い日のあったか～いはっと、美味しかったです☆ (ノゾミ)



さんま祭り☆焼き芋祭り

特養



秋といえば、秋刀魚！！焼き芋！！
お天気にも恵まれ、谷田施設長が手塩にかけて育てた立派なさつまいもを濡れた新聞紙とアルミホイルでくるんで焼きました♪

「わぁ～立派な芋だこと」と会話しながら作業されていました。その日の昼食は焼いた秋刀魚と焼き芋！皆さんで美味しく頂きました☆

「ん～美味しい(´▽`*)」と満面の笑顔♪

とても好評でした☆

谷田施設長！！また美味しいお芋お待ちしております（笑）！！

（ミカ）

☆クリスマスツリー作り☆

デイサービス



今月の『さくらの里カフェ』は、先月に好評いただいた『パレット』さんの豆パンを使用☆今回もトッピングをご用意し、お好みでアレンジされ見た目も美味しそうで色鮮やかに盛り付けていました。もちろん皆様「美味しい」と喜ばれ、楽しんで頂きました。カフェ行事のない日のおやつはケーキ、バームクーヘン、まんじゅうと様々な物を日によって提供しています。中でも皆さんから反響が良かったのは『焼き芋』♪隣のケアハウスで作った芋ですが、職員も一緒に味見をしました。甘い！うまい！本当に最高の状態でした。

食べてばかりの内容になりましたが、クリスマスに向けてツリーを作成しています。思い思いに折り紙を貼り、星等の飾りを付けて完成☆皆さん個性溢れる作品が出来上がりました。

一部を写真にてご紹介しますのでご覧ください。（マサル）

☆紅葉ドライブ☆

ケアハウス

澄む秋。とても日差しが暖かく気持ちの良い日に河川敷まで散歩に行きました。「今日はずいぶんといい天気で気持ちがいいわねえ」と何度も繰り返し話しており、笑顔が見られました。

少人数ではありましたが、7日には栗駒、鶯沢、一迫方面へ紅葉ドライブにも行って来ました。紅葉は終わりに近づいているようでしたが、一迫の銀杏が輝いていました。



ドライブもさることながら、岩ヶ崎の大手屋さん（たい焼き）に途中下車！たい焼きは、全員一致で「あんこ」(^_^)v はみ出すほどのあんこたい焼きを召し上がった時の笑顔が、何よりも一番ステキでした（笑）

戻ってくると、景色などの土産話も聞くことができ、皆様は久々の外出で良い気分転換ができた様子でした♪

早く全員一緒に外出できる日が来ることを願うばかりです。（メグミ）

栄養士のコーナー



朝晩の冷え込みも厳しくなり始めました。体調を崩しやすいこの時期は

ビタミンA・C・E（エース）を含む食事で免疫力UPしましょう！（ヤマザキ）

ビタミンA

・鼻・のどの粘膜を守る
緑黄色野菜やレバーに多く含む
油と炒めると吸収率アップ↑



ビタミンC

・ウイルスへの抵抗力を高める
野菜・果物・芋類に多く含む



ビタミンE

・血行を良くし、免疫力アップ
ナッツ類、食物油に多く含み、ビタミンCとの相性が良く、抗酸化作用を長持ちさせる



ノロウイルスとは???



毎年11月～1月に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。ノロウイルスの治療薬や予防のワクチンはありません。感染が非常に強く少量でも感染能力があるばかりか、過去に一度感染していても免疫がつかず、何度でも感染する可能性があります。感染すると1日～2日で発症。吐気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。しかし、発熱することはあっても高熱になることはありません。症状が1日～2日続き自然に回復しますが、高齢者や子供の場合は1日20回以上の下痢や脱水症状などで入院が必要となることもあります。脱水予防のため水分補給が必要です。予防には手洗いが有効です。(サトウ)

花植え～迫桜高校～



11月8日、迫桜高校の皆さんが施設周辺の花壇へ花を植えに来てくれました。パンジーは冬の寒さが厳しいほど、春に花が沢山咲くそうです。道路沿いの花壇がきれいに生まれ変わりました。ありがとうございました。(タニタ)

職員紹介

<名前>佐竹美喜子 (サタケ ミキコ)
<部署>さくらの里若柳 デイサービス 介護員
<一言>趣味は旅行に行った気分になりながら旅行雑誌を眺める事だそうです♪
そんな佐竹さんから一言!!
コロナもだいぶ落ち着いてきたので、皆さん楽しい事をたくさんやりましょう☆



★ 編集後記 ★

今年も残すところわずかです。皆さんやり残したことはありませんか? コロナウイルスの影響がありつつも、なんとか今年も1年が終わりそうです。良い年明けになるよう、皆さん、もうひと踏ん張りしましょう☆ (アユミ)

