

# さくらの里だより

栗原市若柳字川北塚原15-1  
0228-32-7515

梅雨の季節になりました。

6月は「水無月」といいますが、雨がたくさん降る季節なのに、なぜ「水の無い月」と表すのか不思議ですよ。

水無月の「無」は「の」にあたる連体助詞であり、水がないという意味ではなく、田植えが済み、田んぼに水を張る必要があるという理由から「水の月」といった意味として呼ばれるようになったようです。



「梅雨」「入梅」と「梅」という字も多く使われます。この時期に梅が実るため、梅酒や梅干し、梅ジュースなど「梅仕事」が欠かせませんね。昔から梅は「三毒（食べ物の毒・血液の毒・水の毒）を絶つ」と言われる健康食です。これからの暑い時期、梅干しパワーで元気に過ごしましょう。

それでは、今月もさくらの里の様子をご報告させていただきます。  
(チバ)

## 特養

## 第二期生技能実習生が さくらの里にやってきました!!

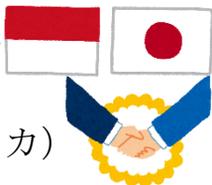
勉強中です



さくらの里第二期生となる技能実習生がやってきました♪♪♪  
名前はイプトゥさんとヘルナンドさんです。笑顔がとてもまぶしいお二人は、5月中旬に私たちさくらの里の仲間入りをしました☆お二人とも一生懸命自己紹介カードを作り、職員や利用者の方の前で発表されていました。新しい仲間を迎え入れることができ、職員一同嬉しく思います(^)/

覚えることがたくさんで大変だと思いますが、一緒に切磋琢磨して頑張っていきましょう♪

イプトゥさん、ヘルナンドさんこれからよろしくお願ひします☆ (ミカ)



# ショートステイ

## 日常の一コマを紹介します!!



この日は3ユニット合同の風船バレー♪  
まずは準備体操!(^^)「1, 2, 1, 2!!」と、皆さん気合十分に体操をして風船バレー開始!!「やるぞ〜♪」という感じで本気モード!! 1. 2. 3. 4. 、 、 、  
何度かラリーが続き、気がつけば18回Σ(・□・;)この日の最高記録は18回となりました。

最後はみんなで、もしもしかめよ♪をうたいながら足踏み体操をしました☆本気で行なったため「何かたばごは、ねーのすか?」という声も聞かれました。

「美味しいおひるごはんが待ってますよ〜」と伝えると「なんだっけ、うめえもの、おがしっこ食いでがったなやあ〜」と皆さんが笑顔でした^▽^

この後ユニットに戻り美味しく昼食を頂きました♪

(ノゾミ)



## 栗原市マスコット 「ねじりほんによ」作成!!



## ケアハウス

今月は万笑ユニットの皆さんとお花紙を使って貼り絵を行いました。

一枚一枚を手で丸めて頂き、貼り付けました(^.^♪  
今回は栗原市キャラクター「ねじりほんによ」☆  
田植えも終わりが見え、「今年も豊作でありますように」と願いを込めて丸めて頂きました。最初は「こいつで何作るの?」と話していましたが、徐々にほんによの姿が出来上がって来ると「あら〜!!」と皆さん感激されていました。「出来たらみんなの見えるところさ貼っぺしね!」と話しをしながら丸める作業を行っていました。

「今度は何、作っぺね?!」と次回作に意欲が沸いているところです。

リクエストお待ちしております♪♪♪

(オジマ)



# デイサービス



## 誕生日会



5/25・26・27日に5月生まれの方々の誕生日会を行いました。

♪♪～ハッピーバースデー トゥーユー♪♪～

誕生日の歌を皆さんで歌い、会は始まります。

「こんな年になって誕生日を祝ってもらえるなんて」と5月生まれの方々は恥ずかしそうに、でも嬉しいと笑顔で話されています。その後ケーキを食べながら歌を歌ったり、思い出話に花を咲かせたりしています。デイサービスからは職員が手作りした色紙をプレゼントしています。

このように、デイサービスでは毎月ささやかではありますが誕生日会を行っています。会の終わりには「元気でいて、また来年も誕生日会をしてもらいたいね」そんな話も聴かれます。私たち職員にとって何より嬉しい言葉です。(イワブチ)

## 職員紹介



<名前>佐藤 さとみ (サトウ サトミ)

<部署>居宅介護支援事業所 介護支援専門員

<一言>4月に一迫在宅介護支援センターより異動してまいりました。早く利用者様と職員の顔と名前を覚えられるよう頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

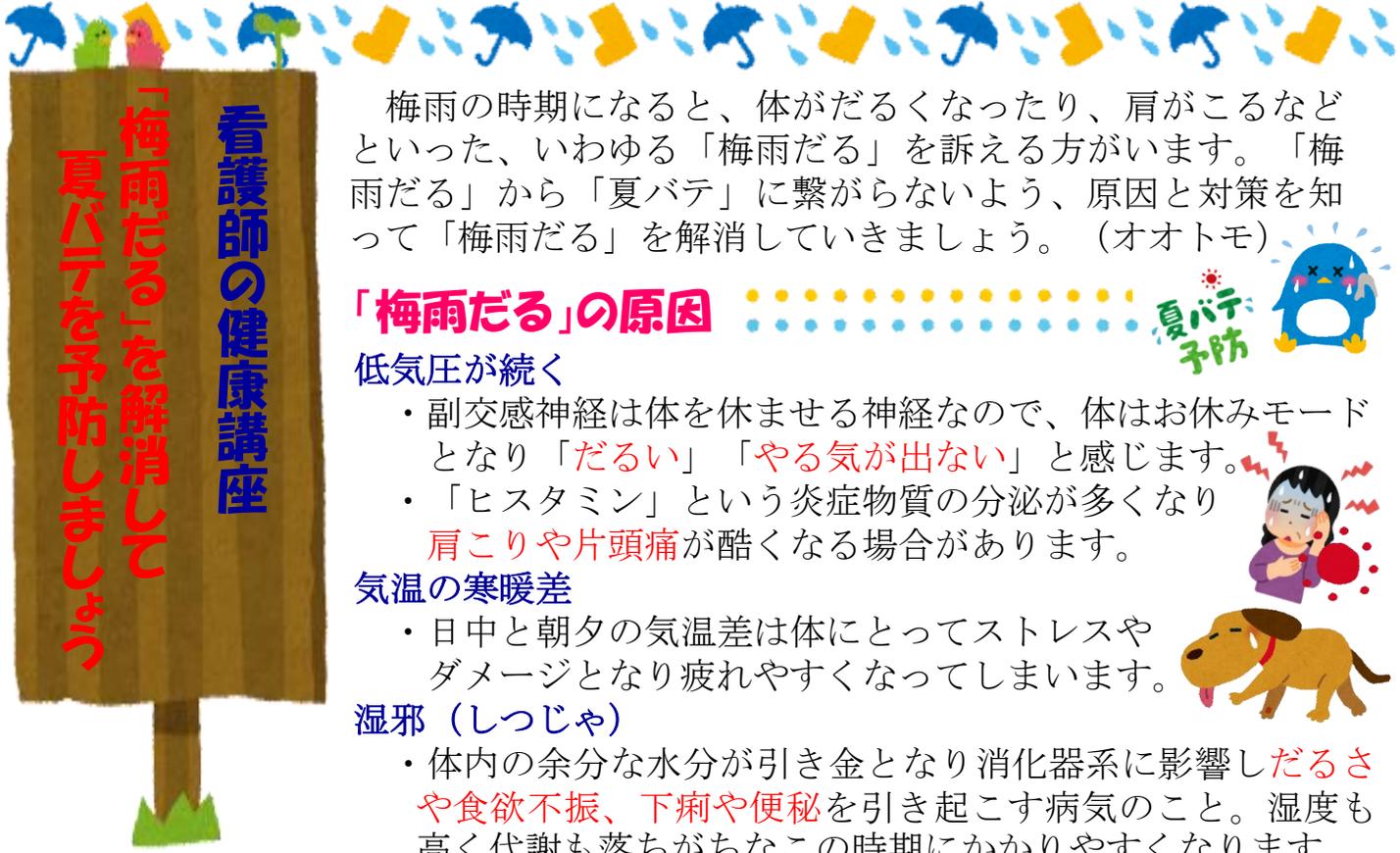


<名前>阿部 大作 (アベ ダイサク)

<部署>特養さくらの里若柳 ユニットリーダー

<一言>4月より色麻町にある芍薬の里より異動してきました。最近のマイブームは色々な種類のウイスキーでハイボールを作って飲むことです。仕事は楽しく!!を心掛け、笑顔で頑張りたいと思います!!よろしくお願ひします!!





# 看護師の健康講座

「梅雨だる」を解消して  
夏バテを予防しましょう

梅雨の時期になると、体がだるくなったり、肩がこるなどといった、いわゆる「梅雨だる」を訴える方がいます。「梅雨だる」から「夏バテ」に繋がらないよう、原因と対策を知って「梅雨だる」を解消していきましょう。（オオトモ）

## 「梅雨だる」の原因



### 低気圧が続く

- ・副交感神経は体を休ませる神経なので、体はお休みモードとなり「だるい」「やる気が出ない」と感じます。
- ・「ヒスタミン」という炎症物質の分泌が多くなり、**肩こりや片頭痛**が酷くなる場合があります。



### 気温の寒暖差

- ・日中と朝夕の気温差は体にとってストレスやダメージとなり疲れやすくなってしまいます。



### 湿邪（しつじゃ）

- ・体内の余分な水分が引き金となり消化器系に影響し**だるさや食欲不振、下痢や便秘**を引き起こす病気のこと。湿度も高く代謝も落ちがちなこの時期にかかりやすくなります。

## 「梅雨だる」の解消法

### 梅雨の時期こそリズム良く！ 自律神経のバランスを整えて

- ・朝起きたらカーテンを開け光を浴び、体内時計をリセット
- ・雨や曇りでもカーテンを開け部屋を明るくしましょう
- ・きちんと朝食をとって活動モードに
- ・日中は意識して活動的に（ウォーキング・ストレッチ軽めの運動を習慣に）
- ・夜はぬるめのお風呂にゆっくりつかり、心身をリラックス・睡眠は十分に



### 冷えに注意！ こまめな体温調節

気温の変化とともに冷房でも寒さを感じることもあると思います。薄手のカーディガンなど、冷えを感じたらすぐに羽織るようにしましょう。また、暑い時に湿気が高いと熱が体内にこもった状態になります。

エアコンの除湿機能を活用しましょう。



### 加熱を中心に！ 栄養バランスの良い食事

「湿邪」に繋がってしまうので、冷たいものや生ものの摂りすぎは注意！ また食品が傷みやすい時期でもありますので、できるだけ火を通して温めて食べる事をお勧めします。特にタンパク質は重要です。暑さで体力も消耗し、内臓も弱りがちなので、消化吸収力に優れた魚、鶏肉を中心にタンパク質をしっかり摂るようにしましょう。また、活動のエネルギーとなる炭水化物、調子を整えるビタミンやミネラルもバランスよくとりましょう。

## 編集後記



よろしくお願いします



在宅複合型施設さくらの里（ショートステイ・デイサービス・居宅事業所）は、6月1日に開所16周年を迎えました。今後も皆様のご支援・ご協力を頂きながら、笑って過ごして頂けるよう努力して参ります。今後とも宜しくお願い致します。（アユミ）

