社会福祉法人
宮城福祉会

さくらの里だより

令和５年5月号

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

５月といえば新緑。その言葉通り、５月から茶摘みが始まります。このときに摘まれた茶葉は「一番茶」と呼ばれ、味や香りだけでなく縁起物としても重宝されます。「八十八夜」も有名ですが、この日に摘んだ茶葉は特に縁起が良いと言われているそうです。普段お茶をよく飲んでいる方は意識して味わってみるのも良いかもしれませんね。

５月は気持ちの良い新緑や色とりどりに咲いている花など、自然の美しさや生命力を感じられる月ですよね。「５月」でイメージするものは、新緑以外にもたくさんあります。お出掛けができない日は自宅で新茶を飲みながら、まったりと５月の良さを感じてみてはいかがでしょうか。

それでは、今月もさくらの里の様子をご報告させて頂きます。　　（チバ）

♪夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉が茂る♪
♪あれに見えるは茶摘みじゃないか
あかねだすきに菅の笠♪

♪日和つづきの今日このごろを
心のどかに積みつつ歌ふ♪
♪摘めよ摘め摘め摘まねばならぬ
摘まにゃ日本の茶にならぬ♪

ごあいさつ

この度、人事異動があり、4月から副施設長として赴任しました高橋泰祐と申します。以前は、鶯沢にあります「うぐいすの里」で副施設長を勤めておりました。「さくらの里若柳」での勤務は初めてとなりますが、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

さて、昨年度中も新型コロナウイルスの流行によりご利用者様、ご家族様にはご不便をおかけしました。しばらく、面会も中止しておりましたが、ようやく一部解除ではありますが面会が可能となりました。久しぶりにご家族様と面会したご利用者様の笑顔を見ていると我々も感動を覚えます。ただ未だに感染者数の増減はありますので、施設としてもこれまでの感染予防を継続しご利用者様が安心してご利用できるよう努めて参ります。

ケアハウスのお花見

４月の第１週目、河原に咲いた桜の花を見に行きました。施設周辺へドライブに行かれた方もいらっしゃいます。「あら～きれい」「みんなで見るとなおさらいいわね!(^^)!」と笑みがこぼれておりました。中には河原の桜を初めて見る方もおり「こんなにきれいな場所があったのね」「また来年も皆さんで見たいです」と話されておりました。今年は例年にないくらいきれいに花が咲きそろい、気分も晴れやかになりました。昼食にはお花見弁当を召し上がり「あら、桜のごはん美味しかったわ」と季節を感じて頂きました。

今後は少しずつ外出する機会が増え、皆さんに楽しんで頂きたくさんの笑顔が咲きそろうような行事ができるよう企画したいと考えております。（オジマ）

デイサービスのお花見

東京の桜の開花がニュースで聞かれるようになる頃には、デイサービスでも開花を心待ちにする声がたくさん聞かれるようになりました。ホールから見える駐車場の桜の木を眺めては「蕾に色っこ付いてきたね、楽しみだこと。次来るころには咲いてるね」と、ソワソワした気持ちで外を眺められていました。

４月に入ると、次々と各地で開花や満開の知らせとなりました。午後の活動の時間には暖かさが増し、天気も良く気分も高まります。若柳音頭が流れると「忘れだわ、ダメだ～」と言いながらも、手拍子に自然と身体や手が動き…一足早く、賑やかにデイサービスのさくら祭りができました。最後に男性ご利用者様から「団子はねぇのすか？」と！花より団子の一言に、大きな笑いに包まれて、皆さんの桜に負けない笑顔の花が満開となりました。（イシカワ）

特養のお花見

今年も土手の桜が満開になり、皆さんと一緒にお花見ドライブに行ってきました。お天気にも恵まれ、満開の桜に「とってもきれいだね！」と会話も弾みました。
久しぶりに外の空気に触れて皆さんの表情も活き活きとされていました。この満開の桜のように今年度も皆さんと一緒に楽しく笑顔満開になるように過ごして行きたいと思います。　　（ダイサク）

ショートステイレク活動

ショートステイでは、輪投げや玉入れゲームのレク活動を行いました。
リビングに集合された皆さんは「今から何が始まるんだろう」と固い表情。そんな中、軽体操や手指を使った脳トレ体操から始まりました。職員の動きを見ながら一緒に腕や足を上げたり下げたり回したりして体操しました。いよいよゲームになり、輪投げの輪っかや玉を見ると、「できっぺか」「私はできねえからね」と口々に逃げ腰の言葉。ところがいざ順番が回わってきて輪っかや玉を持つと人が変わったように真剣な目つき。的に輪っかや玉が入ると「よし!!」とばかりにニコリとしていました。実は皆さん、勝負ごとに対して熱い闘志を秘めているのですね。勝負魂に灯がともった皆さんですが他の方が投げる時は「がんばれよ」と大きな声で声援を送られていました。
（イワブチ）

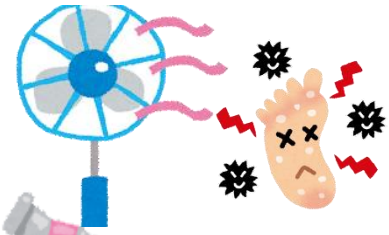
高齢者がジメジメする季節を乗り切るポイント

５月といえば、本格的に梅雨が始まる直前の時期ですよね。湿度が急上昇することで様々なトラブルが起きやすい時期です。高齢者は特に注意が必要です。梅雨によって引き起こされるリスクの対策をしっかりして乗り切りましょう。

食中毒

高齢者は一度に食べる量が少なく、多めに調理して作り置きをすることがありますが、なるべく１回で食べきれる量を作り、調理後は早めに食べるようにしましょう。

皮膚トラブル



布団の中は湿気や汗により湿度があがりやすく、皮膚が不潔になります。皮膚と布団との摩擦が生じることで床ずれができやすくなります。オムツも同様です。蒸れやすい状態でずっと同じ姿勢でいると同じ部分に圧力が掛かるので、梅雨時期は普段よりも床ずれができやすくなります。水虫の原因となる白癬菌も高温多湿の環境を好みます。帰宅後は靴や靴下をしっかり乾かしましょう。

筋力低下

高齢者は雨の日は転倒リスクが高まるので外出を控えた方が良いとされている反面、外出する機会が減ることで運動量が減るというマイナス面もあります。活動量が減ると食事量も減り低栄養となり、体を動かさないことにより筋力や体力低下が起き睡眠の質も低下させてしまいます。また、外出が減ると他者との交流が少なくなるため脳への刺激も少なくなり認知機能の低下にもつながります。電話で話すなど、誰とも話さない日がないようにすることも大切です。

☆☆☆編集後記☆☆☆

今年のゴールデンウイークは３年ぶりに外出制限がなかったこともあり、他県ナンバーの車も多く見られましたね。久しぶりにお会いできた方もいたりして、顔を見てホッとした瞬間も多かったのではないでしょうか。短時間ではあるものの、面会ができるようになって皆さんの笑顔も増えたように思います。
このまま落ち着くといいですね。（アユミ）