

デイサービスセンター

クッキング(たこ焼き)



美味しく出来ました!



クッキング(おはき)



出来ました!



お花見

満開の桜の下、春を満喫!!



園内でお花見を行い、お花見弁当を食べました。

俳句

- * 春となり 桜の味噌汁 三葉かな
- * 春となり 上着一枚 はんがかな
- * つくしんば 頭そろえて 春を待つ
- * 春めいた 真綿の様な 白い雲
- * 待ちわびた 野にも山にも 色づいた
- * 就職したひとはた上げたく 背のびする マチ子

【利用時間】
要支援 10:00~15:30
要介護 9:30~16:45
【利用日】
月~土曜日

ご利用ご希望の方はケアマネジャーもしくは香東園支援センターまで。

盲養護老人ホーム



お花見

4月に入っても、まだ少し肌寒い日が続いていましたが、お花見の日には天候に恵まれました。参加された入居者の方々もいつもと違う表情が見られ、楽しまれていました。

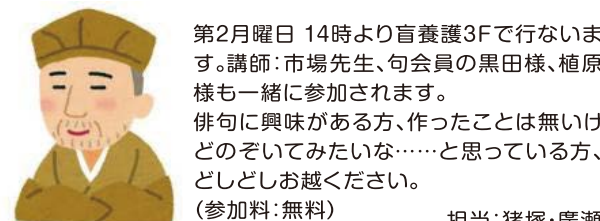


桜の木の下でお弁当や甘酒を味わい「おいしかったー」と喜ばれほかほか陽気に包まれて気持ちよく過ごすことができました。



俳句クラブ復活! クラブ員募集

5月より、俳句クラブを再開するにあたり参加者を募集しています!



第2月曜日 14時より盲養護3Fで行ないます。講師:市場先生、会員の黒田様、植原様と一緒に参加されます。俳句に興味がある方、作ったことは無いけどのぞいてみたい方……と思っている方、どしどしお越ください。(参加料:無料) 担当:猪塚・廣瀬

☆ 次号、俳句クラブの様子、俳句を紹介します。どうぞ期待 ☆

こんにちは、盲養護医務です

今年もこの季節がやってきました。暖くなるぞ!と思いきや、気温の変化に本当に春なのか……と思う今日この頃ですが、入居者の皆様は元気に過ごされています。入居者・職員の健康の為、6月より健康診断を行ないます。健康診断の結果は、ご家族様に送付予定となっております。これからも皆様健康で元気に過ごせますように、盲養護看護師一同努めていきたいと思ひます。



新入職員の紹介



支援員の藤明絵美です。介護の仕事は初めてで、分からない事もたくさんありますが、入居者様・先輩方にご迷惑をかけない様に一生懸命頑張ります。よろしくお願ひいたします。

異動職員の紹介



看護師の上池千恵子です。4月より特養から異動となりました。慣れない環境で七転八倒しておりますが、日々精進しております。他職員の優しさに心なまされています。

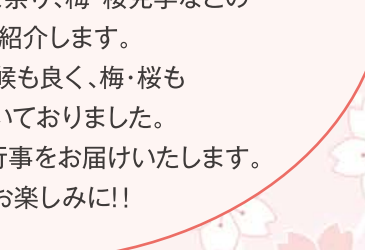
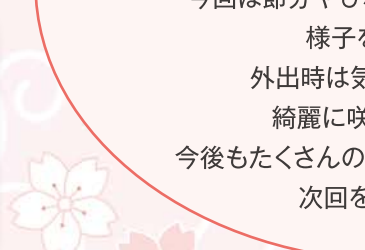
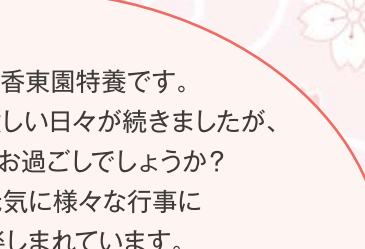
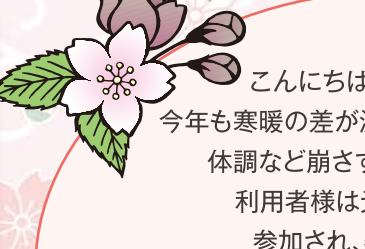
小さなボランティア プルタブ集め



26.3kg
2014/4月現在

ご協力ありがとうございます

特別養護老人ホーム



こんにちは、香東園特養です。今年も寒暖の差が激しい日々が続きましたが、体調など崩さずお過ごしでしょうか? 利用者様は元気に様々な行事に参加され、楽しまれています。今回は節分やひな祭り、梅・桜見学などの様子を紹介いたします。外出時は気候も良く、梅・桜も綺麗に咲いておりました。今後たくさんの行事をお届けいたします。次回をお楽しみに!!

介護士



笑顔をやさしくご利用者さまに安心して過ごして頂ける様に頑張ります!! 蓮井 亜季子



分からない事が多いので、先輩方にいる方を教えてもらいながら、身につけていきたいです。中川 裕美



新しい職場で、利用者様が楽しく過ごせるように支援していきたいと思ひます。谷原 智美



みなさんにご迷惑をお掛けしないように頑張りたいと思ひます。大西 健

新入職員紹介

今年度から、新たに香東園特養で働くことになった職員を紹介します。

看護師



毎日ニコニコと努力して頑張ります。よろしくお願ひします!! 佐伯 陽子



楽しくできるように頑張ります。三井 友香理

医務室だより

現代人に忍び寄る免疫力低下「現代型免疫低下」

体内臓器の萎縮、機能低下によって免疫細胞の活力も低下。

外的要因
環境汚染
ウイルス病
皮膚や口、鼻を通して体内に侵入、免疫力低下の一因。

生活習慣
睡眠不足
偏った食生活
運動不足
喫煙
飲酒

24時間社会と呼ばれる現代社会は、1日中どこかで活動が維持され、不規則な生活に陥りやすく、ストレスも多いのが特徴です。さらにきれいで衛生的な生活環境が整っていますから、病原体に侵される機会は少なくなりました。(左図)

こうした環境の変化に伴って、現代人の免疫力は昔のヒトに比べて低下していると言われており、高齢でも特殊な病気がでないのに免疫力が低下したヒトが増えています。こうしたタイプの免疫力の低下は「現代型免疫低下」と呼ばれています。

免疫力はこうして高めよう!

- ✓ 適度な運動をしましょう
軽めの有酸素運動の継続がポイント。
- ✓ 栄養バランスに気をつけましょう
- ✓ ぐっすり眠りましょう
- ✓ 入浴で体を温めましょう
体温が1℃上昇すると、免疫力が約6倍活性化するといわれ免疫細胞や体内酵素の働きが活発になります。
- ✓ 思い切り笑いましょう
音楽、スポーツ、笑い、時には楽しいお酒など、自分にあったストレス解消法を持つことが免疫力アップにつながります。

免疫力を高める栄養素・食品

| | | |
|-----------|--------------|-----------|
| ビタミンA | 粘膜のバリア機能強化 | 人参、うなぎ |
| ビタミンC | 白血球を助けて免疫力UP | キャベツ、レモン |
| ビタミンE | 血行促進で免疫細胞活性化 | ナッツ類、力ボチャ |
| 発酵食品、食物繊維 | 腸内環境を整え免疫強化 | 納豆、ごぼう |
| ボカボカ食材 | 体を温め免疫細胞活性化 | 生姜、ニンニク |

いますぐ免疫力アップ!【爪揉み】

爪の生え際の両角を痛気持ち良い程度に10秒ずつもむと免疫力アップ。



※本号への氏名、写真などの個人情報掲載については、ご本人または保証人の了解を得ています。