

お花とだより

4月号

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第154号 2014年4月17日発行



お花見会 in 仙生山公園

このたび、四月一日付をもちまして
施設長という大役を仰せつかることに
なりました香川でございます。

まだまだ微力ではありますが、ご利用
者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様の
お力添えを頂きながら、ご利用者一人ひ
とりを大切に、心を込めた介護を实践
し、「岡本荘がここにあってよかった」
と地域の皆様から思ってもらえるよう、誠
意と情熱をもって鋭意努力して参る所
存です。

何卒よろしくご指導、ご鞭撻を賜りま
すようお願い申し上げます。

平成二十六年四月

岡本荘 施設長 香川元紀



新入職員 & 異動組



佐々木悠太です！

谷川由花です！

川崎一寛です！

力を合わせてがんばります！



詫間 貴裕

気持ちを新たにごんぱります！



宮脇 陽子



森田 尚人

We are チーム岡本！

歓迎大正琴演奏会

カトレアの会様



ボランティアありがとうございます

川岡地区社会福祉協議会
馬場美苗 貝原直子
鎌田幸子 多積尚子

(敬称略)

4月行事予定

- 2日(水) お花見会in仏生山公園 10:00~14:00 頃まで
- 3、10、17、24日(木) 音楽クラブ 10:00~
- 8日(火) コーヒーショップ 14:00~
- 16日(水) 移動喫茶 13:30~
- 20日(日) 和みの会 ウォーキング 10:00~
- 26、27日(土、日) 映画劇場 1F・2F
- 29日(祝・火) 昭和の日

ユニット活動

ケーキを食べに外出したり、みんなで料理をしたり、買物に出掛けたり・・・ご利用様が施設に入る前当たり前に行っていた生活が送れるように、お手伝いさせていただきます！



ストレスを軽く、からだを軽く。

冬から春へと季節の変わり目の時分です。何となく、からだがだるいなあという方いませんか？
体調不良で病院に行って、ストレスが原因と言われた方いませんか？
今回の医務便りではストレスについてお話します。

ストレスは精神的緊張、苦痛、心労などが原因で引き起こされる生体機能の変化です。
人によってストレスの原因は異なりますが、一般的には身体的・精神的に負担となる刺激や状況をいいます。

ストレスで起こってくる症状は・・・

- ① 多忙やプレッシャーによる胃痛
- ② 化粧も気分も乗らないカサカサかゆみ肌
- ③ 緊張や不安・・・下痢になる
- ④ ホルモンバランスが乱れ、繰り返すニキビ
- ⑤ 理由がわからない喉のつかえ感
- ⑥ ズキズキするつらい肩こり・頭痛

ストレス解消法

- ① アロマセラピー
- ② 音楽鑑賞
- ③ カラオケ
- ④ 運動
- ⑤ 食事
- ⑥ 趣味
- ⑦ ショッピング
- ⑧ 睡眠
- ⑨ 泣く
- ⑩ 昼寝
- ⑪ マッサージ



う上に挙げたようなストレス解消法の他にも様々な解消法があります。自分に合った解消法を見つけて下さい。
明るい春を、からだもこころも軽くして楽しんで下さいね。



花よりだんご？

給食だより

備えていますか？非常食

近年の大地震の経験から、皆さんの防災意識も高まっているのではないのでしょうか？日頃から備えておきたいもののひとつに非常食があります。中でも非常袋に入れておくと安心なのが高カロリーで軽量の食料です。

★重大非常時の高カロリー非常食★

- ・マヨネーズ
- ・スプレッド（パンなどに塗る塗り物）
- ・ピーナツバター



もちろん瓶入りのものは適しません。日持ちや衛生面を考えると、お弁当や給食などで使われる1人分のミニサイズのもものが便利です。

マヨネーズ・スプレッド・ピーナツバターは大きじ1の分量だけで約100カロリーあります。家族全員をまかなうことを視野にいれている場合は、少し大きめ（100g程度）のものを準備するのもよいでしょう。

マヨネーズやスプレッドには様々なフレーバーの商品があります。またピーナツ以外のナツバターもお勧めです。サバイバル時やレスキューを待っている時でもカロリーが手軽にとれます。

避難所に着いた後などは、支給されるおにぎりやパンと一緒に食べるのもよいでしょう。一度封を切ると日持ちがしないものもあるので衛生面に十分注意してください。

ピーナツバターはたんぱく質も豊富に含むので栄養的にも優れた食品ですが、高齢者で嚥下障害のある人は喉に詰まる可能性があるため気をつけてください。またピーナツを食べたことのない乳幼児ではアレルギーを起す可能性もあるので注意が必要です。

災害はいつ起こるかわかりません。日頃からの備えと心構えが大切です。

