

ふれ愛通信

Fureai Tsushin

清風園

交流会開催

清風園では5月末と6月初旬に、第2回目となるお茶会をメインとした交流会を開催いたしました。交流会ということでそれぞれユニットの違うご入居者様同士が多くのコミュニケーションを深めることができるよう抹茶と和菓子をご用意し、会場には生け花や扇子、茶器等を飾り、「和」の雰囲気構成いたしました。皆様はふだんあまり召し上がらない抹茶や和菓子を穏やかな表情で味わい、会話も大変弾み、明るい笑顔が溢れる交流会となりました。これからも皆様楽しんでいただける企画をたくさん考えていきたいと思っています。

シダックスでのカラオケパーティ!

3・4ユニットでは「カラオケに行きたい!」というご要望にお応えして春日部シダックスへ行ってきました。ケーキやドリンクを召し上がられながら「高校3年生」や「北の宿から」など昭和歌謡をたつぷりとお聞かせいただきました。帰りの車中では「または是非来たいね!」とおっしゃる皆様の笑顔がとても印象的でした。

笑顔でカラオケ!

美味しく完成!

ふわふわホットケーキ!

8ユニットではおやつレクとしてホットケーキを焼きました。ご入居者様も生地泡立ての工程を快くお手伝いくださり、バターの香ばしい香りがユニット全体に漂う美味しそうなホットケーキが出来上がりました!皆様が興味深げに焼けるところを眺めるご様子が大変印象的なレクリエーションでした。



祝

お誕生日おめでとうございます

これからもお元気で過ごしてください



便秘予防・解消運動

● カンでも中々出ない…何日も出ないことがある…
スッキリしない…お腹が痛い…

高齢になると腸の働きが弱くなり、便秘になりやすいマイナスのサイクルをご存知ですか？ ①あまり歩かなくなる→「運動不足」②動かなくなるので喉の渇きを覚えず水分不足になる→「便が固くなる」③お腹が張り食事の量が減る→「十分な便が作られない」このような状況に陥らないで快適な毎日過ごせるように、まずは簡単な運動から始めてみましょう。

① 身体ひねり体操

顔はひねった方向に向けましょう。

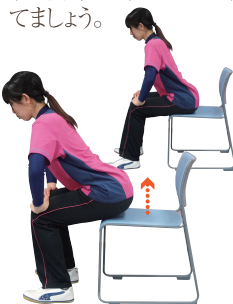
両足を肩幅に広げ座ります。両手で右の手すりを持ち身体をひねります。背筋を伸ばして10秒数えます。反対側も行ないましょう。



② お尻上げ体操

5回行ないましょう。

背筋を伸ばして座ります。両手を膝の上に向けてましよう。



そのまま前かがみになり、両足で踏ん張ったままゆっくりとお尻を上げます。5数えたらゆっくりとお尻を下ろします。

③ 左右バランス体操

両手の高さが同じまま出来るように頑張りましょう。

両足を肩幅に開いて座ります。両手を左右に大きく開きます。そのまま右の壁を触るように右に体重を掛けていきます。この時、左のお尻が上がるくらい右へ手を伸ばしましょう。左側も同じように行ないましょう。



※どの体操も、のんびりと。ゆったりとした呼吸を意識して行ないましょう。

雑学

ハツラツ健康塾



腸には「善玉菌」と「悪玉菌」がいます。ビフィズス菌は善玉菌の代表格です。しかし、40歳を過ぎると急激に減少し、便秘だけでなく下痢、体臭、口臭に悩んだり、ガン等の重い病気の原因にまで及ぶケースがあるそうです。便秘の予防には「ビフィズス菌」の好物である「オリゴ糖」を多く含む食べ物をしっかりと摂取することが大切だと言われています。「玉ねぎ、ごぼう、アスパラガス、バナナ、ジャガイモ」など、身近な食べ物が多いので、意識して摂るように心がけましょう。そして、毎日の運動も大切です。身体を捻じれば腸にも刺激が与えられ、お腹に力を入れれば腹筋を鍛えられます。

体験者の声

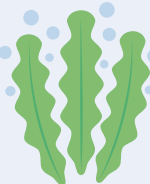


最近、日常的に便秘気味になってしまい、お腹が張っていて気持ちが悪いし、時にはものすごく痛い時もお医者様に便秘薬を貰うこともあります。「ハツラツ健康塾」で運動やマッサージを教わった時には、わらをもすがる思いの半面、それだけで効くのかしら？と半信半疑な気持ちもありました。しかし、マッサージが良かったのか、運動が良いのか、最近はお薬を飲まなくても出るようになりました。毎日の体操習慣が効いているようです！

大人の雑学

美味しい料理を作る時に欠かすことができない存在『ダシ』。ダシとは、旨み成分であるグルタミン酸やイノシン酸などのアミノ酸です。このアミノ酸が水分に溶ける事により、旨みのある汁となります。ダシを取る食材の一つである昆布は、海の中に生息していますが、なぜ海の中でダシが溶け出してしまうのでしょうか？

それは、海の中で、昆布が生きているからなのです。昆布が生きる間に、旨み成分は細胞膜に包まれているため、海水に漏れ出ません。収穫すると細胞が死に細胞膜が壊れるので、旨み成分が出られる状態になります。更に乾燥させることにより旨み成分が凝縮され、水に浸すだけで美味しいダシが取れるようになるのです。



海の中で昆布のダシが出ない理由

7月の予定

- 7/3(月) 3・4ユニット「七夕パーティー」
7/7(金) 行事食 「七夕」
● もろこしご飯 ●七夕ポテトコロッケ
● 夏野菜の炊き合わせ ● スイカ
● 冷やしそうめん汁
7/17(月) 職員勉強会 15:30～ 「看取りについて」
担当 金井施設長
お誕生日会は各ユニットで行います。その他イベント企画中です。

Pickup STAFF!

ユニット8 ユニットリーダーの小暮です!

働き始めた時からずっとご入居者様より「元気」を頂き続けています!それを超える最高の笑顔をお返しできるように頑張っています!



出身地: 埼玉県春日部市
趣味: ドライブ
血液型: O型

施設
案内



社会福祉法人 博心会
特別養護老人ホーム 清風園

〒345-0023 埼玉県北葛飾郡杉戸町本郷東上 419 番

TEL.0480-37-0500
FAX.0480-37-0501
● HP <http://s-f-e.jp>
● Mail info@s-f-e.jp

