



ふれ愛通信

広報誌 2018年3月号

新春歌謡ショー 懐メロなっちゃん

清風園では1月28日に新春歌謡ショーを開催しました。ゲストに「懐メロなっちゃん」をお呼びし、皆様に懐かしい曲を楽しんで頂く企画としました。当日はたくさんのご入居者様にお集まりいただき、歌詞カードを見ながらいっしょに歌ったり踊ったりと終始笑顔が絶えない時間となりました。曲が流れるたびに「懐かしいねえ」というお声が聞かれ、最後にご入居者様からなっちゃんに花束の贈呈をする際など「もっと聞きたい」「また来てね」と名残を惜しむ感想もいただきました。今後も各ユニット内での企画や施設行事をさらに盛り上げて皆様に楽しみたいと思います。



Happy!

職員より
皆様へ
愛をこめて!



ハッピーバレンタイン

2月15日に9.10ユニット合同でバレンタインパーティーを行いました。いちご、バナナ、マシュマロなどを串にさし、たっぷりとかかったチョコレートに皆様「美味しー!」と歓喜の音が響きました。普段はあまり好んで召し上がらない方も「いちごが美味しいよ♡」と笑顔が見られ、「ぜひまたやろうね」との声も頂きながら大盛況のうちに充実した時間は過ぎました。



また来てね!

無病息災を願って

節分祭

2月3日に1, 2ユニットでは豆まきを行いました。豆まきは邪気を払い1年の無病息災を願うという言い伝えがあります。鬼に扮した職員が登場すると「鬼は外! 福は内!」と大きな声が聞かれ、中には「いい汗かいちゃったよ!」といわれるほど熱心に豆まきに参加される方もいらっしゃいました。今年も皆様たくさんの方の福が訪れますように♪

チョコ
おいしい
ね♡



鬼は外!
福は内!



お誕生日おめでとうございます



Happy Birthday!

失禁予防 改善運動

トイレが間に合わない時がある…
気付いたらパンツが濡れている…
くしゃみで漏れてしまった…

雑学

失禁とは、自分の意志とは関係なく尿または便がもれてしまうことです。男性より女性の方が悩まれているのが多いのは、尿道が短いということと出産経験が関係しているとも言われています。高齢になると、膀胱や尿道を支えている骨盤底筋群が緩み、尿道括約筋の締まりが悪くなつて失禁を起こしやすくなります。失禁を恐れて外出を控えるよりも、日頃の体操を日課にして、改善を目指しましょう！

動画も
チェック！



「くしゃみのたびに少し漏れちゃうんだよ」
「時々、トイレが間に合わなくて困っているの」
実は、こんなお悩み相談をよく受けます。今月は、人には知られたくない、恥ずかしいなと思って中々相談がでない、そんなお悩みの方が多い『失禁予防改善運動』です。

1 おせんべい体操 10回行ないましょう！



両足を肩幅に広げ座ります。両手を合わせて両足の膝で挟みます。両足で両手を押しつぶすようにギュッと力を入れます。10秒行ったら、一度両膝を開いて力を抜きます。

2 おしくら饅頭体操 10回行ないましょう！



背筋を伸ばして座ります。両膝の外側に手を添えます。両手は膝を内側に押し、両膝は外側に開くように力を入れます。手と足で「押し合い」をします。

3 かかと上げ体操 10回行ないましょう！



両足を肩幅に開いて座ります。まず両膝の上に手を添えて膝と膝を内側でくっつけます。そのままかかとを高く上げます。下ろしたら、また両膝を開きます。これを繰り返します。

注意
股関節痛の方は
無理をしないで下さい

リラックスして行ないましょう！

スタッフ紹介

事務長の正野です！



出身地…東京
趣味…昔はゴルフ
今は寝ること
血液型…A型

入社して1か月、おかげさまで職場にも慣れてきました。健康に注意して頑張つてまいります！

3 March 月の予定

- ・2日(金) 1・2ユニット ひな祭り
- ・3日(土) 行事食 ひな祭り

バラちらし寿司 野菜の天ぷら抹茶塩
ひじきの白和え フルーツポンチ
あさりのすまし汁

*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。

□桜の開花次第で下旬にお花見予定あり。

くらしのサプリ 苺のあれこれ



暖かくなるとあちらこちらで「苺フェア」をやっているのを見かけますが、皆さんは苺の事をどれくらい知っていますか？苺はバラ科の多年草で、メロン・すいかなどと一緒で野菜の仲間です。そして「苺の実」は苺全体と思いがちですが、苺のつぶつぶが「実」で、つぶつぶの中に「種」があります。普段、苺の実だと思って食べている部分は、苺の茎にあたり、茎が果実のように大きくなったものなので「偽果(ぎか)」と呼ばれています。苺の栄養素は、100gあたり(およそ7~10粒)のカロリーは約35kcalと低カロリーで、イチゴ2粒でレモン1個食べたのと同じだけのビタミンCが摂取できます。また、虫歯を防ぐ効果のあるキシリトールや血を作るビタミンといわれている「葉酸」も含まれていたり美味しく体に嬉しい食物なのです。もうすぐ旬を迎える苺を食べて心と体を元気にしましょう。



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番地

TEL.0480-37-0500 FAX.0480-37-0501

●HP <http://s-f-e.jp> ●E-mail info@s-f-e.jp

