



ふれ愛通信

広報誌 2018年5月号

ふら〜り
散歩

お花見に 行ってきました

7, 8ユニットでは、春のお花見を企画しました。向かう途中でご入所者様からの達てのご希望が



あったハンバーガーを購入し、幸手団地に到着すると枝垂れ桜が綺麗に咲いておりました。今年は暖かい日が続いたため、花が散って



外は気持ち
良いなあ



しまっているのでは皆様とともに心配しておりましたが、綺麗なお花をみられたこと、外の陽気も大変気持ち良かったことでお喜びいただけました。春の良き思い出になったドライブでした。

スイーツで甘いひと時

9, 10ユニットではバレンタインに引き続き、ホワイトデーを開催しました。パンケーキにいちごやバナナ、アイスやジャム等好きなトッピングをしていただき、皆様とても楽しまれました。イチゴが好評で「もっと食べたい！来年もお願いね。」と会話も弾んでいました。

イチゴがいっぱい♪



一味違った 昼食会

ガストのお料理を堪能しました！

ユニット3では3月26日にユニット内にて「ガストのお料理による昼食会」を行いました。オムライスやハンバーグなどを召し上がり、「すごくおいしいね」「こういうものが食べたかった！」といつもと一味違うランチを堪能されました。その日は気温が低く、外出が出来ませんでした。皆様笑顔でいっぱい昼食会を楽しまれました。

おなかいっぱい！



お誕生日おめでとうございます

Happy Birthday!

清風園でのお暮らしを楽しんで頂けるよう全力でバックアップさせていただきます。



腰痛予防 軽減運動

寝返りがなかなか打てない…
布団から起き上がるのに時間がかかる…
居間で横になってみたい…

雑学

人間は加齢と共に筋力が減っていききます。そして筋力も衰えていきます。原因は、運動不足になることだけでなく、栄養の不足も上げられます。1日のたんぱく質の必要摂取量は60gと言われます。高齢になると肉よりも魚を好む方が多くなりますが、必要な量を摂取するには例えばアジの塩焼きならば3匹食べないと摂取できません。どうしても身体には魚のほうが…と思われがちですが、お肉もしっかり食べましょう。

動画も
チェック!



昔はテレビを見ながらゴロツと横になって、ちよつと畳の上でお昼寝…なんて当たり前にできたのが、気が付いたら出来なくなっていた…とよく耳にします。お腹や背中の筋力が弱ってくると、昔は出来ていた日常の動作が困難になってきます。今月は身体の中心である体幹を鍛える『寝返り起き上がりお助け運動』です。

1 もも上げ体操



10回行ないましょう!

両足を肩幅に広げ座ります。両手を胸の前に上げて右足から交互に10回、もも上げをします。なるべく背筋を伸ばして行ないましょう。

2 身体ひねり体操



5回行ないましょう!

両手を頭の後ろで組み、胸を大きく開きます。背中を伸ばした状態でゆっくり右に身体を捻ります。1度前に戻したら今度は左に捻ります。

3 お尻上げ体操



10回行ないましょう!

両手を腰に当て、背筋を伸ばします。右のお尻を持ち上げます。5秒上げたらゆっくり下ろします。左のお尻も同じく行ないます。

スタッフ紹介

居宅介護支援事業所
ケアマネジャーの**沼倉**です!

歩くことが大好きです! 晴れた日、少しの雨なら気にせず歩くと活力が湧いてきます! 花の香る春の宵はまた格別です。



出身地…秋田県
趣味…パン作り
・歩くこと
血液型…B型

5 May

月の予定

- ・8日(火) 9・10ユニット 「イチゴ狩り」
 - ・9日(水)、23日(水) 勉強会
「看護師による医療処置者のケアなど」
 - ・13日(日) 行事食 母の日
ピラフ・お楽しみプレート・
菜の花とツナの粒マスタードサラダ・
桃のフルーチェ・コンソメスープ
 - ・20日(日) お茶会 1・7・8・9・10ユニット
(来月は2~6ユニット)
- お誕生日会は各ユニットで行います。その他のユニットの外出企画及びイチゴ狩りなどのイベントも企画中です。

くらしのサプリ 心の健康にオススメ! 緑茶パワー



立春から数えて八十八夜に当たる5月初旬は春から夏へと季節が変わる頃です。この頃に摘まれたお茶が「新茶」で香り高いことで人気があります。緑茶には「テアニン」という甘味や旨みの成分が含まれ、一番茶である新茶に多く、この時期がおすすめです。また、テアニンには味だけでなく緊張や興奮状態を落ち着かせ、身体や精神をリラックスさせる効果があります。寝る前に飲むことで、寝つきがよくなるだけでなく、夜間の中途覚醒がなくなり、良質な睡眠をとることができるのです。美味しい新茶が出回る季節ですから、健康のためにも緑茶を飲んでほっと一息ついてみてはいかがでしょうか?



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> ● 〓 info@s-f-e.jp

