

# さくら通信

～かおる～

第38刊

令和7年3月10日(月)発行

《発行・編集》  
社会福祉法人 桜福社会  
特別養護老人ホーム  
さくら

●住所/〒963-1154 福島県郡山市田村町岩作字梅木平12番地 ●TEL/024-955-4271 ●ホームページURL/ <http://fukushikai.sakura.ne.jp>



謹賀新年

福

立春一の富士は日本  
笑うの山には  
福きたる



昨年、12月28日に餅つきを行いました。1階ロビーに臼と杵を準備し、利用者様が順番に杵を振り上げ、餅をついていきました。未熟なスタッフにベテランの人生の先輩方から「こうやるんだよ」、「こうした方が上手くなる」など様々なアドバイスをいただき、皆様元気に楽しめました。

正月を迎え、今年は書初めを行いました。何を書くか悩み、久しぶりの毛筆に手こずりながらも完成し飾りました。久しぶりの毛筆に昔を思い出し、「もっとやりたい」、「上手に書きたい」などのお話がありました。

## 白妙・紅枝垂

白妙・紅枝垂では12月19日にクリスマス会を実施しました。事前にクリスマスツリーの準備を行い、きれいだねと楽しそうに職員と一緒に飾り付けをされていました。

当日はクリスマスにちなんだ音楽にのせて、サンタクロースの格好をした職員が、お風呂の時に使えるようにと選んだタオルをプレゼントとして一人一人に手渡し、笑顔で写真撮影を行いました。最後には、プレゼントと一緒にお渡ししたお菓子を食べていただきました。



## 花笠・手鞠

今年は予定の都合上、開催が遅くなってしまいましたが、無事に利用者の皆様にプレゼントをお渡しすることができました。普段使用できるものと考え、小さな小物入れと利用者様それぞれに似合うといいなどの思いで、靴下やひざ掛け、マフラーといった冬のアイテムを選ばせていただきました。

今年は例年のない寒波に見舞われ、まだまだ寒い日も続きますが、利用者様が心温まるイベントを開催できればと思います。



## 一葉・福桜

2月9日に節分のレクリエーションを行いました。

準備運動に体操を行った後、鬼に扮した男性職員が迫力のある音楽と共に登場!利用者様で力を合わせ、「鬼は外!」、「福は内!」と手作りの紙で作った大きな豆を鬼に向かって投げました。みんなの力を合わせた豆まきに鬼は倒れ込み、とどめを刺されました。「鬼退治ができたね」、「厄払いができたよ」と大盛り上がりで、たくさんの笑顔が見られました。



## 関山

日頃の運動不足解消に鬼退治をしていただきました。

大きな鬼が2体(パネル)、そこへ思いっきりボールを投げつけ、みんなで力を合わせて見事討伐できました。鬼が倒れてもなお、詰め寄って夢中で投げっていました。これできっと邪気を払うことができたでしょう。

鬼退治の後は、恵方ロール作りにじゃんけん大会、クイズにも挑戦していただきました。食パンにフルーツを入れて巻いた恵方ロールは、利用者様に作っていただき、おいしいと好評でした。



# 利用者様の日常風景





今回が第2回目となる秋の音楽会、今年は少し曲目を変えての開催となりました。

利用者様の聴きなじみのある歌謡曲や秋にちなんだ歌を歌ったり、クラリネットとユーフォニアムを使用したディズニー映画の楽曲の演奏を聴いていただいたり…。

最後にはみんなで「幸せなら手をたたこう」を歌って踊って、皆さん楽しまれていました。また来年も歌ったり踊ったりしましょう♪



先日、さくらにボランティアの方々がお越しになり、素晴らしい歌のパフォーマンスを披露してくださいました。

利用者の皆様は、その温かい歌声に心から癒され、笑顔があふれるひとときを過ごされました。

ボランティアの方は、懐かしい昭和の名曲を披露してくださいました。特に、「故郷」はたくさんの方の利用者様が一緒に口ずさんでいらっしゃいました。利用者様からは「また、ぜひ来てほしい」とのお話がありました。

このようなボランティア活動は、利用者様にとって大切な交流の機会であり、日々の生活に新たな楽しみをもたらしてくれます。私達職員もボランティアの皆様に関心から感謝し、またお迎えできる日を楽しみにしております。



令和6年10月4日に郡山地方広域消防組合が主催する第51回郡山地区自衛消防操法大会が郡山カルチャーパークで開催され、昨年同様「チームさくら自衛消防隊」として、2号消火栓2人操法の部に出場しました。日頃の訓練の成果を遺憾なく発揮して昨年の雪辱を果たし、見事初優勝を勝ち取ることができました。これもひとえに職員の皆様の熱い応援と、業務多忙の中、快く支援していただいた上司と、相談員の皆様の協力の賜物だと思えます。この場をお借りして敬意と感謝の意を申し上げます。ありがとうございました。



今年も毎年の恒例行事となっている団子さしを行いました。

ミズキの木に団子を模したマシュマロや鯛などの飾りを飾っていただきました。何名かの利用者様は団子さしの説明をすると、若かりし頃を思い出しながら、お話をしてくださいました。また、飾り付けの際には、配置や彩を考えながら飾り付けを楽しんでいらっしゃいました。

## 管理栄養士からのお知らせ

### ～食事で花粉対策～

最近では暖かい日も増え、春の訪れを感じる季節となりました。この時期は花粉症に悩まれる人も多いのではないのでしょうか。今回は食事でできる花粉症対策をご紹介します。

花粉症はアレルギー疾患の一つであり免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状を引き起こします。そのため免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させることが大切です。

#### 免疫機能を整える

●発酵食品

善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌）で腸内環境を整える。



●食物繊維

腸内の善玉菌のエサとなり、整腸作用を助ける。



免疫細胞の約60%は腸に集まっていると言われていたため、免疫力のバランスを整えるには腸内環境をキレイにすることが大切です！

#### アレルギー症状を緩和させる

●n-3系脂肪酸

油の1種。アレルギー反応を引き起こす物質（ヒスタミン）の鼻水やくしゃみ、かゆみといった炎症反応を抑える。

n-3系脂肪酸

α-リノレン酸

- ・しそ
- ・えごま油
- ・亜麻仁油



DHA

- ・青背魚



EPA

- ・青背魚





## 医務室 通信



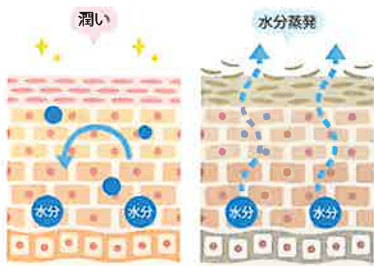
今年の冬は、雪はそこまで多くなかったものの、冷え込む日が多かったようでしたが、寒い期間は短く、温くなるのが早いように感じられました。施設内でも、感染対策として、適宜換気を行いつつ、室温の調整を行い、利用者様の体調管理に努めていきます。

感染対策と言えば、新型コロナウイルスの感染は、無症状感染などのウイルスの特性上、対策を行うのが難しい感染症であるため、時折、施設内での感染が起こっているのが現状です。それでも、以前よりも早めの対策を開始することで、感染する利用者様の人数を最小限にとどめられるようになってきているため、対策を継続し、今後とも利用者様の健康管理に努めてまいります。

さて、冬に気になる事の一つとして、皮膚の乾燥が挙げられます。高齢になると、皮脂の分泌量が低下し、保湿能力が低下します。そのため、空気の乾燥もあり皮膚の乾燥や乾燥からくる痒みで掻き傷が出来たり、湿疹のような発赤が見られるなど、皮膚のトラブルが増える季節となっています。乾燥があっても、そこまで痒みが強くない方には、市販の保湿剤で対応を行っておりますが、症状が強い方には、皮膚科への受診を行い、軟膏を処方してもらうなど対応を行っております。水分摂取を促す、保湿剤の塗布など対応を行っておりますが、ご家族様には、市販の保湿剤（ボディクリームなど）の持参をお願いすることがありますので、その際にはご協力お願いいたします。

健康な肌

乾燥肌



## リハビリ便利

## 笑いがもたらす健康効果について

笑いは、私たちの心と体にとって魔法のような力を持っています。笑うことでストレスが軽減され、リラックス効果を得ることができます。具体的にはストレスホルモンの分泌が抑えられ、心が落ち着き、全身の筋肉の緊張がほぐれ、疲れがとれやすくなります。

さらに、笑いは免疫力を高め、病気に対する抵抗力を強化します。笑うことで、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）やT細胞といった免疫細胞の活動が活発になり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

心臓の健康にも良い影響を与えます。笑うことで血管が拡張し、血液の流れがスムーズになり、血圧が下がり、心臓への負担が軽減されます。さらに、血中の酸素濃度が増加し、全身の細胞に十分な酸素が供給され、健康な状態を維持することができます。

また、笑いは人とのつながりを深める力もあります。家族や友人と笑い合うことで絆が強まり、孤独感や不安感が軽減されます。特に、特別養護

老人ホームでは、笑いを通じて入居者同士やスタッフとのコミュニケーションが円滑になり、居心地の良い環境が生まれます。

笑いを毎日の生活に取り入れるために、好きなテレビ番組や映画を観たり、ユーモアのある本を読んだりするのも良い方法です。また、家族や友人との会話の中で、面白いエピソードやジョークをシェアすることもおすすめです。

笑いは、簡単に効果的な健康法です。毎日の生活に笑いを取り入れて、心も体も元気に過ごしましょう。

