

# さくらKAO RU通信

～かおる～

第  
39  
刊

令和7年9月10日(木)発行

《発行・編集》

社会福祉法人 桜福祉会  
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>



7月にユニットごとに七夕行事を行いました。

利用者様に短冊を書いていただき、職員と一緒に飾り付けを行いました。昔を思い出しながら、「どこに飾ろうか?」、「みんなは何を書いたの?」など笑顔で会話を楽しみながら、利用者様同士で協力して参加される姿が印象的でした。完成した笹飾りはユニットの廊下に飾り、色とりどりの短冊が目を引き、より華やかなものとなりました。



## 白 紅

白妙・紅枝垂ユニットでは、5/16に母の日、6/16に父の日のイベントを開催しました。

母の日のイベントでは、女性の利用者様へハンドタオルを贈り、お菓子を召し上がっていただきました。また、父の日のイベントでは、男性の利用者様にそれぞれ必要な物をお渡ししました。利用者様からは「ありがとう」など感謝の言葉をいただき、皆様大変喜んで見られました。



## 花 手

母の日、父の日に合わせて、利用者様へ感謝の気持ちを込めたタオルと靴下をプレゼントさせていただきました。

実用的で心を込めたプレゼントに利用者様からは「ありがとう」の言葉をいただき、また、とても嬉しそうな笑顔も見られました。

日頃の感謝を直接伝えることができた心温まる一日になりました。



## 一 福

母の日、父の日ともに利用者様皆様、体を動かして笑顔で楽しまれました。

風船でバレーをしたり、ミッキーマウスのダンスをしたり、普段の体操とは違った体の動かし方でリフレッシュされた様子でした。また、「とても楽しかった」とのお声もいただきました。



## 関 山

5月には母の日、6月には父の日の行事を実施しました。

母の日の行事では、母の日にまつわるクイズを初めに行い、母の日の象徴であるカーネーションをレース紙とリボンで飾り、利用者様にオリジナルの花束を作っていただきました。

父の日の行事では、“お父さんの趣味”をテーマに釣りを楽しんでもいただきました。魚介類はもちろんのこと、おやつも釣れ、晩酌につまむようなおつまみと共に召し上がっていただきました。

いずれの行事も、普段とは違う新鮮な空気が流れ、温かい雰囲気に包まれたひとときでした。





4月のよく晴れた日に、須賀川市内にある公園や郡山市内の池の周辺などへ利用者様と一緒にお花見ドライブに出かけました。

桜はまさに見頃で、「わあ～きれいねえ」、「満開だなあ。春が来たって感じがするよ」と笑顔いっぱいのひとときになりました。また、桜だけでなく水辺の景色や池のカモや亀などを眺めて楽しまれていました。

ウグイスの鳴き声と春の風を感じながら、のんびりとした時間を過ごし、気分転換になったようです。

私たち職員も、利用者様の嬉しそうな表情を見て、心が温まりました。

これからも、こうした外出や季節のイベントを通して利用者様に笑顔届けられたらと思っています。



5月に地域でご活動されているボランティアの方々をお迎えし、尺八の演奏や民謡を披露していただきました。

伝統的な尺八の音色が施設のホールに響き渡ると、利用者の皆様は静かに耳を傾けて演奏を聴かれていました。

昔懐かしい民謡が流れると、自然と笑みがこぼれ、口ずさまれる場面も見受けられました。「若い頃に歌ったんだ」、「いい曲だね」といった声も上がり、皆様楽しまれている様子でした。こうした音楽を通じた交流のひとときは、利用者様の心の潤いとなる大切な時間だと思います。

ボランティアの方々には、利用者様との交流と心温まる演奏をしていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。また、このような機会を通して、利用者様の日々の彩りを添えられたらいいと思います。



さくらでは毎月ユニットごとにおやつレクリエーションを行っており、おやつメニューを各月の行事などに合わせることで利用者様に季節を感じていただけるように工夫しています。

7月は「あんみつ」を作りました。透明ゼリーや果物、アイス、黒蜜などをガラスの器に盛り付けし、透明感のある見た目やアイスで季節感を感じてもらい、黒蜜などは懐かしい味として味わっていただけたと思います。特に冷たいアイスは好評で、「おいしい」と言いながら食べていただきました。今後も利用者様に楽しんでいただけるようなおやつレクを行っていききたいと思います。



## 管理栄養士からのお知らせ

### ～秋はなぜ食欲が増す？～

#### 日照時間

鍵を握るのが「日照時間」です。私たちは、太陽の光に浴びると神経伝達物質のセロトニンが分泌されます。セロトニンには、不安をやわらげ、精神を安定させる働きがあることは有名ですが、満腹感を感じさせて食欲をコントロールする働きもあります。ところが、夏至を過ぎると徐々に日照時間が短くなっていきます。それに伴って、セロトニンの分泌量も低下し、食欲が抑えられなくなってしまうのです。

#### セロトニンの材料を意識して食べましょう

セロトニンの材料となる栄養素は、必須アミノ酸のトリプトファンです。トリプトファンは肉や魚、大豆製品などのタンパク質に多く含まれています。特に、朝はしっかりと摂るように意識しましょう。



#### ゆっくり、しっかりと噛んで満腹に

具材を大きめに切って、ゆっくりしっかりと噛んで、満足感を感じながら食べることも大切です。どうしても食べ過ぎてしまう!という方は、罪悪感を感じにくく、満足感を得やすい【低カロリーの食品】を選ぶようにしましょう。しかし、カロリーが低いからといって食べ過ぎには要注意です。





## 医務室 通信



今年も暑い日が続き、熱中症で救急搬送となった…などの話題が報道されています。施設内でも、水分摂取の励行や室温の調整など熱中症の予防に努めている所です。ご家族の皆様も熱中症の予防など、体調の変化に気を付けてお過ごしください。

例年施設内では11月頃に利用者様の健康診断を行っております。内容は、胸部レントゲン、心電図、採血、尿検査、医師の診察、できる方は聴力や視力検査も行います。生活習慣病予防健診のような胃の透視などは行っておりません。もともとは、肺結核のまん延防止・予防のため、社会福祉法人では年に1度、胸部レントゲン撮影等の検査を行うことを定める法令があるため、同時に採血等も

行い、健康診断として実施しております。このような健診を行い、異常の指摘を受けた項目について、ご家族様に確認の上、経過観察、再検査、専門科への受診等の対応を行っております。検査結果が揃うまで時間がかかってしまい、ご家族様への報告が遅くなってしまう事もあり、ご迷惑をおかけしております。今後とも、利用者様の体調管理のため対応を行ってまいりますので、ご協力お願いいたします。



## リハビリ便り

### 腰痛予防のちょっとした工夫

腰痛は高齢者に多く見られる症状で、長時間同じ姿勢でいることや筋力の低下が原因になることがあります。痛みがあると動くのが億劫になり、さらに筋力が落ちてしまうという悪循環にもつながります。

予防には、日常の動作に少し気をつけるだけでも効果があります。座るときは深く腰掛け、背もたれを使って背筋を伸ばすようにしましょう。柔らかすぎる椅子よりも、安定した高さのある椅子がおすすめです。

立ち上がるときは、足を肩幅に開き、膝に手を添えて、体を少し前に



倒してからゆっくり立ち上がると腰への負担が軽減されます。急な動きは避け、動き始める前に一呼吸おくことも大切です。

また、無理なくできる範囲で、軽い体操やストレッチを取り入れることも効果的です。毎日のちょっとした心がけが、腰痛予防につながります。



## お誕生日を迎えられた皆様

## 4月お生まれ

- 安藤 貞子様
- 安藤マサ子様
- 押田 榮子様
- 紺野 春子様
- 山本 勇様



## 5月お生まれ

- 仁井田知子様
- 渡邊ヨシ子様
- 他2名様

## 6月お生まれ

4名様

Happy  
Birthday

## 7月お生まれ

- 佐久間和子様
- 佐藤ヨシ子様
- 山田 喜信様
- 他2名様

## 8月お生まれ

- 岡部 和彦様
- 高橋 壽子様
- 中畑シマ子様
- 吉村 キソ様
- 他2名様

## 9月お生まれ

- 荒川 勲様
- 藤田ツメノ様
- 金田チイ子様
- 増子テル子様
- 齋藤アキノ様
- 高田 甚也様
- 他1名様

これから  
お元気で!

## 事務所より

当施設では、季節に合わせて行事を開催しています。

春にはお花見ドライブ、夏には七夕や夏祭り、秋には敬老の日や紅葉ドライブ、冬にはクリスマス会や餅つき大会、節分行事を開催しています。

利用者様に春夏秋冬それぞれの季節感を味わっていただく他に、他者交流を図ることも目的としています。季節のイベントの他にも、外部ボランティアの方をお招きし、慰問活動も取り入れております。その都度、利用者様には大変喜んでいただき、楽しいひとときを過ごしていただいております。今後も利用者様に楽しんでいただけるよう、職員一丸となり行事を計画していきたいと思っております。



## 編集後記

今回は、4月から8月頃までの出来事を記事にさせていただきました。9月とはいえ、まだ気温が高い日もあるかと思しますので、皆様も体調管理には気を付けてお過ごしください。

編集 大越より