

さくら通信

~かまろ~

第
40
刊

令和8年3月10日発行

《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>



12月28日に餅つきを行いました。

利用者の皆様から、「こうやるんだよ」、「こうした方がいいよ」などたくさんのアドバイスをいただきながら行いました。利用者の皆様とスタッフが力を合わせてついた餅が伸びた時には、「おー!」と歓声が上がり、とても盛り上がりました。できあがった餅は鏡餅にして、各ユニットに飾りました。

1月1日からのお正月には、1階ホールに設置したさくら神社をみんなで参拝しました。おみくじもあり、おみくじの結果で会話も弾み、楽しいお正月を過ごすことができました。

白妙・紅枝垂

白妙・紅枝垂ユニットでは、1月11日にミズキの枝に団子さしの飾り付けを行いました。なかなか繊細な作業で、紙紐が切れてしまったり、枝が折れてしまう場面もありましたが、「ここがいいかな」と職員と相談しながら、皆様楽しそうに取り組まれていました。完成後は天井から吊るし、参加できなかった方にも見えるように飾りました。団子の代わりにマシュマロや色とりどりの飾りが揺れる様子に笑顔を見せてくださいました。



一葉・福桜

一葉・福桜ユニットでは1月9日に小正月の行事として、「団子さし」を行いました。ミズキの枝に色とりどりの鯛や小判、米俵や団子を飾りました。

団子さしの由来が五穀豊穡や一家繁栄であることに「知らなかった」や「そうなんだよ」といった内容で会話も弾み、楽しみながら飾りました。

できあがったミズキの枝を見て、「食べたいねえ」等の冗談も話し、楽しいひと時を過ごしました。



花笠・手鞠

12月23日にクリスマス会を開催しました。

利用者様に職員からささやかなクリスマスプレゼントと、普段はあまり召し上がる機会のないポテトチップスなどをおやつとして用意しました。皆様、「おいしい」と話され、笑顔で楽しまれていました。

笑顔と会話があふれ、心温まるひとときとなりました。



関山

今年もおやつレクとコラボし、クリスマス行事をしました。

まず、上から降ってきた風船に書かれている文字を読み当てる「文字当てゲーム」をし、その後、その風船を使い「風船バレー」をしました。文字を当てるのは難しかったですが、風船バレーは皆様、上手に打ち返していました。おやつも好評で、「あっ」という間に召し上がっていました。

最後に、ささやかですがクリスマスプレゼントを職員から贈らせていただきました。心温まるひとときになりました。



利用者様の日常風景





今回のボランティア訪問は、「イリマフラの会」の方々にお越しいただき、フラダンスの鑑賞会を行いました。色鮮やかな衣装と軽快な音楽で雰囲気も明るくなり、手拍子をしたり、音楽に合わせて体を揺らしたりと楽しむ利用者様の姿が多く見られました。

「また見たいね」、「次も楽しみだね」といった声も聞かれ、今回の鑑賞会が良い思い出になったと感じられました。今後も、こうした機会を大切にしながら、利用者様が笑顔になれる時間を増やしていきたいと思います。



昨年に引き続き、今年もさくら職員の有志による音楽会を開催しました。今年是一緒に歌を歌っていただくだけでなく、鈴やマラカスなどの楽器を準備し、参加者一同で音を鳴らしたりリズムを取ったりと楽しい時間を過ごしました。秋にまつわる童謡や昭和歌謡を聴いて、「懐かしいね」「昔よく歌ったんだ」との声も聞かれ、昔のことを思い出しながら楽しんで頂けたイベントになったと思います。



今年の秋も、近くの公園へ紅葉を見に行ってきました。ニュース等でも話題になった通り、今年はたっぷり葉をつけたモミジが赤々と色づいていて、皆様に秋の風情を存分に味わっていただけたと思います。天気にも恵まれたこともあり、モミジの下での写真撮影の際には、みなさまのより一層の笑顔が見られ、同行したスタッフにとっても思い出深いイベントとなりました。



管理栄養士からのお知らせ

～花粉症対策レシピ～

「鮭ときのこのホイル包み焼き」

・材料：2人分

- | | |
|------------------|---------------|
| ・ 鮭 …………… 2 切れ | タレ |
| ・ キャベツ …… 150g | ・ 酒 ……… 大さじ 2 |
| ・ にんじん …… 1/3 本 | ・ 砂糖 …… 大さじ 1 |
| ・ しめじ …… 1/2 パック | ・ みそ …… 大さじ 2 |

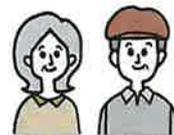
・作り方

1. キャベツは一口大に切り、にんじんは薄切りにする。しめじは根元をきってほぐしておく。
2. タレの調味料をすべて混ぜ合わせる。
3. アルミホイルにキャベツ、にんじん、鮭、しめじの順に乗せ、タレをかける。
4. フライパンに3を入れ水を1cmほど入れ、蓋をして中火で10分蒸し焼きにする。



〈ポイント〉

花粉症の症状を緩和するためには腸内環境を整えることが大切です。鮭に含まれるビタミンDは免疫を調整する働きがあります。味噌には乳酸菌が含まれており、免疫の過剰反応を抑える働きがあります。きのこには食物繊維が含まれており、腸内細菌のエサになったり、便を柔らかくし、蠕動運動を促します。



医務室 通信



今冬は、雪が積もることは少なく、日差しが強い日が多く、温かい日が多かった冬でしたが、気温が低い日も多く、寒暖の差が激しい冬であったとも感じられました。冬の季節には、インフルエンザウイルスやノロウイルスの流行が多くなりますが、当施設では今のところ施設内での流行は見られていません。換気や室温の調整、加湿、アルコールでの消毒などできる対策を継続して行っております。施設内での感染症の流行が起こった際には、面会制限等の対策を行うことがあるため、その際にはご協力をお願いいたします。

さて、冬から春先にかけて気になる事の一つとして、肌の乾燥が挙げられます。高齢になると皮膚が乾燥しやすくなることもあり、市販の保湿剤の購入をご家族様にお願いしております。乾燥した肌は、柔軟

性がなくなり、少しの衝撃でも皮膚が裂けたり、皮下出血ができるようになってしまうことがあります。保湿剤での保湿だけでは、皮膚のトラブルが防げない状態の方には、アームカバー（手差し）やレッグウォーマーなど、皮膚に直接衝撃が加わらないように保護する目的で装着することがあります。その他にも、皮膚に衝撃を与えないように、ベッドから車椅子の移動を二人で行ったり、腕や足を巻きこんだり車椅子などにぶつからないようにポジションの確認、衝撃を与えるような硬いベッド柵にクッション素材を装着するなど様々な対策を行っております。ご家族様には、レッグウォーマーなどの購入など、ご協力を頂くことがあるため、その際にはよろしくお願いいたします。

リハビリ便り

寒暖差に負けない体づくり

三月は「三寒四温」と言われるように、暖かい日が続いたと思えば急に冷え込むこともあり、体調を崩しやすい季節です。この時期に大切なのは、衣服でのこまめな調節と水分補給です。冬の間は喉の渴きを感じにくく、体の中の水分が不足しがちです。春先も意識して水分を摂ることで、体温調節がしやすくなり、血の巡りも整います。ご自宅でも「こまめな一杯の水」を習慣にすると、季節の変わり目を元気に過ごしやすいです。また、この時期は花粉が増え始めるため、外出後に衣服を軽く払ったり、室内を適度に加湿したりすると、少し楽に過ごせます。

室内でもできる“ちょこっと運動”

春は体を動かしたくなる季節ですが、無理をせず、まずは椅子に座ったままできる簡単な運動から始めるのがおすすめです。

●足首のくるくる回し

足元の血行が良くなり、むくみの予防や転倒防止にもつながります。

●ゆっくり深呼吸

胸を大きく開いて空気を吸い込むだけで、気持ちが落ち着き、体の緊張がほぐれます。

施設でも、音楽に合わせた体操やレクリエーションを通して、楽しみながら体を動かせる時間を大切にしています。少しの運動でも、体が温まり、気分も明るくなります。

季節の変わり目を元気に過ごせるよう、日々の小さな習慣を一緒に積み重ねていきましょう。



お誕生日を迎えられた皆様

10月お生まれ

- 郡司 知子様 ●信樂クニ子様
- 佐久間甲亥様 ●宮本ミチヨ様
- 佐久間正光様 ●渡邊 良子様
- 佐藤 久男様 他3名様

11月お生まれ

- 萩原 勝子様
- 渡辺たか子様
- 他1名様

12月お生まれ

- 影山アサ子様
- 小林ミツ子様
- 清治トクヨ様
- 柳沼ミヤコ様
- 他1名様

Happy
Birthday



1月お生まれ

- 和泉 セズ様
- 熊谷ミツエ様
- 宗像ユキ子様
- 村上三子夫様
- 吉成千代子様
- 他4名様

2月お生まれ

- 會田 裕子様
- 柳沼ハツエ様
- 柳沼ハル子様
- 山田 幸雄様
- 他2名様

3月お生まれ

- 片寄 圭子様 ●田母神チイ子様
- 加藤ハルヨ様 他2名様
- 佐藤ヒサ子様
- 菅澤 悌司様
- 田母神悦子様

これからも
お元気で!



事務所より 見学・申込みのご案内

特別養護老人ホームさくらでは、入所や利用についての見学・ご相談を受け付けております。「まだ先のこと」、「何から聞けばいいかわからない」そんな段階でもご相談いただけます。

生活相談員・ケアマネが、ご本人やご家族の思いを伺いながら、制度や流れをわかりやすくご説明します。

介護は突然始まることも少なくありません。

不安や迷い、ちょっとした疑問でも大丈夫です。入所や在宅サービス、「今の支援が合っているか」など、整理するところからお手伝いします。利用条件や空き状況など、事前のご相談だけでも可能です。まずはお気軽にお問い合わせください。



編集後記

今シーズンの冬は雪も少なく、雪かきの機会も少なくすみしました。これからだんだんと暖かくなると思いますが、体調に気を付けてお過ごしください。

編集 大越より