

しおり

第二ことぶき園
デイサービスセンター

2019年 春号

冬も過ぎ待ちわびた春が訪れ、桜や菜の花など次々に咲き季節になりました。ことぶき園内の花瓶にも花が多くなり、華やかにまりました。しかし、寒暖差があったりと体調管理にはさきをつけたいですね。

さて、ことぶきでは皆さんが元気に通い過ごされています。気候も良くなり外出の機会も増えますが一人ひとりの気持ちも尊重しながら活動を行っていきたいと思っております。

「今日も一日楽しかった。」と笑顔で帰宅いただけるよう日々の充実を回りたいと思います。
皆さんからも「こうしたい。」という希望がありましたら伝えていただければと思います。



新年の様子

書初め



花見

斐川町の菜の花を見に行きました。

辺り一面、黄色に染まっていますがとても綺麗でした。車の中から見ましたが、窓を開けると花の香りがふわーっと入ってきて、「においがするね。」と春を感じられたと思います。

桜は斐川公園、馬木不動尊、殿森などの市内も満開で綺麗に咲いている所が見られました。他にも木次・三刀屋にも行き、たくさんの方で賑わっていました。また来年も楽しみですね。



M氏のブログの中の一部よ

午後から、大東町の河津桜を鑑賞するために、送迎車に乗って出掛けた。今が見頃の薄紅色の花々が、折り重なって咲いている。半月近くも早く開花する大東赤川の土手に咲く河津桜が室内にももりがちな私たちの気持ちをいやしてくれた。



毎日記載されている、日記のページです。

ほたもち作り

春のお彼岸にほたもち作りをしました。利用者さんと一緒に餅の形を整える方、あんを付ける方と、とても手際よくできました。



避難訓練

「火事でーす！」という声で安全な場所に避難されました。火事で一番怖いことは、煙を吸うこと。そして、慌てずに避難をすることだそうです。消防士の方に、消火器の使い方と説明、実践を受けました。



「今日は暖かいね。どこぞ、出掛けると良いね」
 皆さんの声に、**佐田町の宮集の棚**へ出かけました。
 羊が放牧されており、えさをやると集まってきました。
 手作りのお菓子やお茶を飲みながら、可愛い羊の姿に皆さんの顔
 もほころぶひと時でした。



豆まき

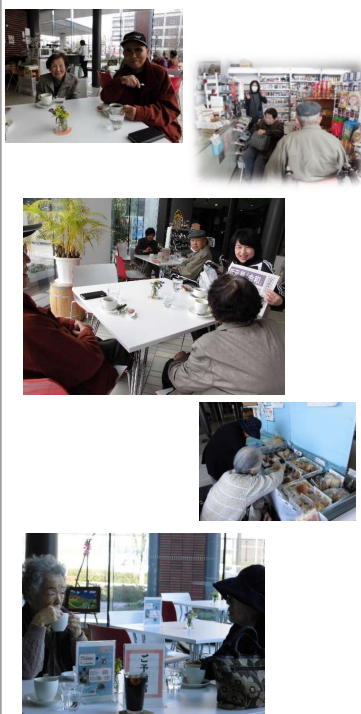


今年も節分荒れもない穏やかな日に「鬼は外。福は内。」と大きな声のごとぶき園にも響き渡りました。
 鬼的の向かって結構強く投げつけておられる姿を見ますと頼もしい方々に思えてきました。
 皆さんにどうか沢山の福が来てくれますようにと願う豆まきの一
 日となりました。



選挙

四月、県知事と県会議員の選挙がありました。
 選挙に投票したいとの希望の声があり希望者のみ期日前投票に市役所へでか
 けました。
 その後は市役所内の「喫茶だんだん」でお茶を飲んで休憩しました。



日々の様子



カラオケ



ボランティアさんによる
大正琴の演奏



ちょっとしたいい話

現在日本で百歳以上の人が六万九千七百人余りおられる中、健康で
 長生きするためにぜひおすすすめしたい**食材の組み合わせ**があると大病
 院の先生がおっしゃられていたので紹介します。
 一週間に二〜三回は食べてほしいそうです。

○丹精養生予防

ワカメの酢の物+梅干し

※ワカメはカルシウムを吸収しにくいけど梅干しをちぎって入
 れると吸収しやすい。

○認知症予防

サバ(油揚げサバ)+ナリンゴ(酸)とまひるま(糖)

※サバはDHAがあり、脳を活性化する役割があるけれど脳に
 なかなか届きにくい。そこで、リンゴのポリフェノールという
 栄養素が入ると脳まで壊れないで届く。

サバとリンゴ?とビックリするような組み合わせですが以外
 とあうらしいです。

○腸内環境改善

ヨーグルト+玉ねぎのハチミツ漬

※玉ねぎをスライスしてハチミツを混ぜ、瓶等に入れて保存。
 ヨーグルトを食べるとき一〜二さじ玉ねぎを入れて食べる。

編集後記

春は暖かくなり過ごしやすさなど感じる季節ですが、寒暖差や
 気圧変動が大きい時期でもあります。それによ山やる**気が出ない**
 「日中眠たい」「頭痛がする」という方もおられるのではないでしょ
 うか。予防対策を少し紹介します。

- ・ 食事をきちんと食べる
 - ・ こまめな運動
 - ・ 入浴は湯船まで入る
 - ・ 睡眠をしっかりとる
 - ・ 衣服で温度調節
 - ・ 花粉症などの対策をする
- などです。暑夏に向け体調を整えましょう。

発行責任者 原久美