明照園だより 4月号

社会福祉法人明照園
天草市久玉町　1273-1
電話番号 0969-73-3245
ＦＡＸ　:0969-73-3307
★養護老人ホーム
★特別養護老人ホーム
★ユニット型特別養護老人ホーム
★ショートステイ
★デイサービスセンター
★ヘルパーステーション
★居宅支援事業所　とも生き

4月の予定

全　体
24日…月忌法要
26日…眼科回診
29日…昭和の日
毎週金曜日…回診

養　護
4日…園芸
15日…ハイヤ祭り見学
19日…誕生会

特　養
4日…お茶会
7日・21日…音楽体操
11日…輪投げ
18日…風船バレー
25日… 誕生会
28日… 紙芝居

ユニット
2日…花見
16日…手工芸
23日…外庭散歩

デイサービス
・花見弁当
・ストレッチ体操
・誕生会・手工芸
・ゲーム・よもぎ取り

ひなまつり

ユニット型特養

ユニットでは季節を感じていただくために、季節行事を行っています。3月3日はひな祭りの集いを行いました。お内裏様とお雛様を飾り、歌を歌ったり甘酒と雛あられを召し上がったりしました。久しぶりに雛人形を見られたご利用者様は、「うわ～、お雛様な！」「珍しかなぁ」と目を細めて喜んでおられました。和やかに楽しいひと時を過ごされました。（庵本）

お花見 養護老人ホーム

3月29日、河浦へ花見に出掛けました。桜の木の下のベンチに腰かけて、満開の花から時折ひらひらと舞い落ちて来る花びらの様子を見ながらお弁当を頂きました。「花がきれかな～、弁当もおいしかな～」と花見を満喫されました。他の見物客も多く、偶然にご利用者様の知り合いに遭い暫くぶりの会話を楽しんでおられました。帰りも車内から桜を眺めながら帰りました。（松中）

陰圧装置での直接面会を再開しました！

しばらくの間中止しておりました陰圧装置を使っての直接面会（三縁ホール内）を再開しました。ご利用希望の方は事前予約が必要になります。お気軽に事務所までお問い合わせください。

外庭ウォーキング ディサービスセンター

3月27日～4月1日までの一週間、園内に咲いている桜の花の見学も兼ねて外庭をウォーキングしました。お花見として出掛けることはまだ出来ませんでしたが、少しの時間でも外の空気を吸いながら身体を動かし心も身体もリフレッシュ出来たご様子で、皆さんとても喜ばれました。（佐々木光）

「日常で出来る防犯対策」について

最近、テレビやメディアでも高齢者を狙った犯罪が大きく取り上げられています。特に高齢者の単身世帯は孤立しやすい環境下にあるため、犯罪のターゲットにされやすいと言えます。「玄関のカギをかけない」「窓を開けっ放しにしている」「来客の際に相手を確認せず応じる」など、これらの習慣が狙われやすい隙を作っています。犯罪に遭わないためにこれまでの習慣や防犯対策を見直してみませんか？

＜簡単にできる防犯対策として＞

①施錠をしっかりする②周囲とのコミュニュケ―ションを取る
③防犯カメラを設置する④家族構成を分からないようにする（表札などで単身世帯と分からない様にする）
⑤来訪者の身分を確認してから対応する（身分証を確認するなど）
⑥定期的に玄関周辺をチエックする

長年の経験、自分の知恵や習慣などにより「自分は犯罪に巻き込まれる事はない」と思っていても日頃から対策をとっておくことで、より一層安全で安心した生活が送れます。もう一度ご自身の防犯対策を確認してみましょう。

ヘルパーステーション明照園　矢取

春にこそ大切なメンタルヘルス

今からの季節は自身や周りの環境が変わりやすい時です。子供の卒業や入学、新しい生活や職場の異動などがあり忙しい時期です。普段からメンタル不調のある人は悪化しやすく、特に不調がない人でも大きなストレスが加わるとメンタル不調に陥りやすいのです。ストレスは避けては通れませんが、蓄積してしまうのは問題です。緊張や憂うつさが増してきたら、意識的に睡眠や食事をしっかりとって入念にセルフケアすることが大切です。

<対策法>

①春は自分から変化を作らない
（ダイエットや趣味など、余裕がない時は控える））
②天気がいい日は外に出て日光浴
（自律神経や体内時計の調整）
③休日は予定を入れすぎない
（何も考えずゆっくり過ごす）
④質の良い睡眠を心がける
（飲酒に頼らず、床に入ったらテレビやスマホを見ない）
⑤バランスの良い食事
（たまには好きな物も食べる）

変化の多い時期は無理をせず心身共にいたわりをもって過ごしましょう。

栄養士　岩下

お料理教室 がね揚げ 特別養護老人ホーム

3月はガネ揚げ作りを行いました。油で揚げている時からそのいい香りに「おいしそう」「懐かしかなぁ、昔はよう揚げよったもんな」と皆様揚がるのを待ちきれないご様子でした。揚がったガネ揚げを手に持たれると、そのままパクリ。ふわっとした仕上がりに「揚げたてがうまか！」「上出来よ！」と大変喜んで頂きました。「もう一つちょうだい」「懐かしい」との声も聞かれ、昔懐かしい思い出話にも花が咲いていました。（篠山）

ドーナッツ作り 養護