

3月の予定

全 体

19日…月忌法要

養 護

2日…ひな祭りの集い

21日…誕生会

25日…花見ドライブ

特 養

1日…ひな祭りの集い

5日…風船バレー

8日…お玉リレー

15日…ボール蹴り

19日…散歩

22日…誕生会

26日…かるた

29日…園庭茶話会

ユニット

3日…ひな祭りの集い

7日…X線撮影

18日…誕生会

20日…ゲーム

24日…花見

31日…外気浴

デイサービス

ひな祭りの集い・ゲーム

新年会・外庭ウォーキング

おやつ作り・ゲーム



明照園だより

令和6年3月号

社会福祉法人明照園
 東京都久玉町 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

節分の集い



2月3日、養護では節分の集いを行いました。職員が鬼になって登場し、ご利用者様は鬼めがけて豆まきを楽しみました。
 (松中)

2月24日、ユニットではご利用者様の目の前で綿あめを作り皆さんに食べて頂きました。色の付いたガラメを機械に入ると遠心力で細かい綿がフワフワと出てきます。それを職員が割り箸でクルクルと絡め取り、まあい綿あめを作りました。お一人おひとりお渡しすると、「甘くて、美味しい!」とにっこり笑顔になりました。また、子供時代を思い出され

ユニット型特養



わたあめ祭り

アイスキャンディー屋さんや紙芝居屋さんの事を懐かしそうに話しておられました。
 (庵本)



睡眠について！ヘルパーより

年齢を重ねると若いころのようにぐっすり眠れなくなってきました。十分眠れないことで生活リズムが崩れて色々な問題も出てきます。高齢者は若い人に比べて夜中に目が覚めたり朝早くに目が覚めることが多いようです。このような方は生活習慣を見直してみましょう。

★高齢者の不眠の要因

- ①加齢に伴う生体リズムの変化・・加齢に伴い生理機能が徐々に低下するため、必要となる睡眠時間が短くなると言われています。
- ②トイレが近い・・加齢に伴いトイレが近くなるため、夜中に目を覚ますことが多くなります。
- ③足腰の痛みなど・・足腰が弱り痛みが出やすいため、外出や運動が減り不眠がちになります。
- ④薬の服用による不眠・・加齢とともに薬を服用することが多くなり薬の種類によっては不眠が引き起こされる場合があります。

生活習慣を見直すには、日中はなるべく外に出て太陽の光を浴び活動量を増やすことで昼と夜のメリハリをつけることが大切です。体を動かしたり人と会って話をしたりすることで心地よい疲れが得られ自然と眠れるようになります。

これからの季節は暖かく外で過ごすには最適です。散歩をしたり、デイサービスなどに外かけてみませんか？ きっと夜は心地よい眠りにつくことができますよ。 (矢取)



水仙公園へ行きまいた。特別養護老人ホーム

春の到来を感じる今日この頃、「すいせん公園に行きたいね」というご利用者様同志の会話が聞こえてきました。早速、すいせん公園へのドライブを計画しました。行きの車中からは海が



見え「綺麗だね」と喜んでおられました。すいせん公園に着するとあちこちにスイセンが咲いており、「ここにも咲いてるね」と話されたり、「すいせんの花言葉はなんだろうね」と皆さんで考えておられました。帰りの車中では「また行きたいね」と会話が弾んでいるようでした。
 (田川)

ひな祭り弁当

3月3日、毎年恒例の『雛弁当』を作り、甘酒と共に提供しました。入居者の皆様に少しでも春の訪れを感じてもらえるよう丹精込めて作らせて頂きました。おいしそうに召し上がる皆様のご様子を見るのは調理職員にとって大変嬉しく励みになるものです。これからも頑張ろう



雛弁当

と改めて思いました。
 (岩下)

ひなまつり



ひな人形の顔出しパネルを作成し、ご利用者様に中から顔を出していただきました。立派なお内裏様とお雛様二人並んで、すまし顔ならぬ、にっこり笑顔で記念撮影をしました。
 (松中)

養護では、3月2日に『ひな祭りの集い』を行いました。

ひな人形の顔出しパネルを作成し、ご利用者様に中から顔を出していただきました。立派なお内裏様とお雛様二人並んで、すまし顔ならぬ、にっこり笑顔で記念撮影をしました。
 (松中)

バレンタインデー



2月19日より2日間、一足遅れのバレンタインチョコ作りをしました。簡単おやつレシピをもとに作り方を説明し、ご利用者様にもチョコを刻む作業に参加してもらいました。また、卵ボーロも粗く砕いてマシュマロと一緒にレンジでチーンチョコと混ぜて冷蔵庫へ...。



コーヒーとともに美味しく召し上がりました。
 (貝川)