

優しい風



うまい!!

☆居宅介護支援☆

三月十一日、東日本大震災から四年が経とうとしています。今月は防災に関する個人の役割と備えを考えてみましょう。皆さんは何か防災に関して、意識し実行に移されていますか？高額なお金を出して耐震住宅には中々出来ませんよね。しかし日頃の心得で大難を小難にすることは可能だと思えます。

- ① 身の回りの危険度をチェックする。
 - ・物が倒れて来ない場所に寝る
 - ・食器棚・タンスの転倒防止をする
 - ・ガラスが飛散しないようにフィルムを貼る
 - ② 家族、近所で話し合う。
 - ・どのように行動したらよいか
 - ・日中はこの部屋で、夜はこの部屋にいと所在を知らせておく
 - ・避難場所、避難経路等話し合う
 - ③ 防災グッズを非常用バッグに入れて用意しておく
 - ・ふえ、懐中電灯、水、薬、紙とマジック（避難している事を伝える為）
 - ・カンパン、ようかん、紙パンツ等最小限の準備をする。
- 「備えあれば憂いなし」を実践しましょう。

☆両宮の里☆

桃のつぼみもふくらみ始め春はもうそこまでやってきますが、まだまだ寒い日も続いています。

両宮の里では節分に、鬼の面をかぶったスタッフに豆をまきました。また、恵方巻きにちなんで食パンにフルーツやクリームを入れて巻いたものを丸かじり！「甘い恵方巻きもええなあ」と絶賛でした♪お手伝いしてくださったご利用者様に感謝！

レクリエーションで特に盛り上がったのは『お話作り』です。いつ・どこで・誰が・何を・どうしたかを一つ書いて次の人へ回します。頭で考え、文字を書いて、笑いもあり、脳も活性化されていることでしょう！

例：昨日・岡山駅前で・みのもんたが・バスを・持ち上げた

三月の予定…ひな祭り、ボランティア、誕生日会など

☆両宮の里

お問い合わせ先 小規模多機能型居宅介護事務所

担当：甲



しの笛



午後の ゆったり 時間



☆桃の里☆

やわらかな春の日差しがうれしい季節になりました。日に増しに暖かくなって過ごしやす季節となりました。二月は豆まきをしました！恐ろしい(?)鬼が二人やって来ましたが…皆さん優しく豆を投げてくれ、鬼退治すること出来ました！歳の数豆は食べられないので、甘納豆を皆でいただき節分行事としました。

☆桃の里☆

お問い合わせ先 グループホーム 桃の里

担当：岩崎



鬼が来たぞおっ!



鬼はー外ー!



福はー内ー!

☆亀池荘☆

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、まだまだ寒い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、春の節句といえば・・・ひな祭り！ですよ？亀池荘では恒例の折り紙「おひなさま」創作で大いに盛り上がりました！皆さん細かい手先の作業に四苦八苦しながらも、ご自分だけの、世界に「つだけの可愛い飾りが出来ました！その素敵なおひなさま」は、顔こそ「ございませんが、どれを見ても微笑んでいるように見えるのは私だけではないはずですよ。みんな季節を感じるのがとっても幸せに感じる今日この頃でございます。

寒い日が続きます。立春とは申しますが、お風邪など召しませぬよう、くれぐれもお気を付けくださいませ。

〈お問い合わせ〉通所介護（デイサービス）亀池荘
電話番号 086(229)6300

担当：藤岡



三月、家に飾るのが楽しみね♪



三人官女！？



いいえ、みんなおひな様よ★

☆訪問介護サービス☆

日ごと暖かさを感ぜられるようになりました。さて、今年もやって来ました花粉症シーズン！目のかゆみや鼻づまり等マスクをしての訪問が多くなるとは思いますが、温かい眼で見てください。

ヘルパーはいつも皆様方に寄り添い、少しでもお役に立てればと日々努力しております。寒い冬から暖かい春への変り目です。くれぐれも風邪などひかれませんように気をつけて下さいね。

〈お問い合わせ〉訪問介護サービス
電話番号 086(229)6300



担当：坂根

ルミエール桜が丘

鬼出現！



☆ルミエール桜が丘☆

今年も、「鬼は〜そと〜！福は〜うち〜！」とルミエールに元気な声が響き渡りました！今年の鬼は、ご入居者の男性二名に鬼になっていただきました！想像していた以上に似合い♪優しい、優しい鬼さんでした♪

〈お問い合わせ〉
サービス付き高齢者向け住宅ルミエール桜が丘
電話番号 086(955)5923

ルミエール桜が丘
担当：大治
担当：宇野

☆看護師より☆腸に優しく鼻に平穏を

花粉症は免疫機能の過剰反応の一つです。免疫細胞のおよそ六十％は腸に集まっています。腸を元気にして花粉症をやっつけましょう！

□腸に優しい食べ方

- ① 飲みこむ前によく噛みます！柔らかい物もしっかり噛んで食べます。
- ② 腹八分目を目安に！もう少し入るかな？くらいが好ましいです。
- ③ 冷たい物は控えめに！

□食物繊維を多く含む食べ物

【麦・ごぼう・リンゴ・芋・海藻類】

□発酵食品

【ヨーグルト・味噌・納豆など】

■花粉の時期に気を付けたいこと

- ① アルコールや香辛料を控える。
- ② 肉より魚を積極的に摂る

