



今月は、2組のボランティアの皆様が慰問され、ご利用者様に日頃から行っている楽器の演奏、話し相手(傾聴ボランティア)をして下さいました。

親子アンサンブル

今回で2度目となる5月6日、『Marina's(マリナーズ)』の皆様が演奏に来て下さいました。

お揃いの衣装で、息の合った親子の演奏を披露して下さいました。

『上を向いて歩こう』や『さざえさん』、『ふるさと』など手遊びも交えて、特養、デイサービスのご利用者様と一緒に楽しんでいる様子で参加していました。

また、曲に合わせて口ずさみ、終始笑顔で聞き入っておりました。

親子アンサンブル『Marina's(マリナーズ)』の皆様、すばらしい演奏をありがとうございました。

最後に、ボランティア活動として来ていただいたことに感謝の気持ちを込めて、ご利用者様より『ふれあいの証』を贈らせていただきました。

また来荘していただけることを楽しみにしております。



傾聴ボランティア

傾聴ボランティアと言うと、聞きなれない方が多いかと思いますが、傾聴とは、「積極的に耳を傾けて聴く」ということですから、簡単に言えば、「話し相手」です。

カウンセリングとは違い、話を聴き、アドバイスや良い方向へ向かわせることが目的ではありません。相手の話を否定せず積極的に(熱心)に聴き共感し、ありのままを受け入れるボランティアのことを言います。

当施設では、このようなボランティアの方を受け入れ、ご利用者様の話し相手として活動して頂いております。

4月のお食事紹介

4月の行事食は、セレクト・誕生会メニューを昼食に提供させていただきました。今月は誕生会メニューをご紹介します。



デイ行事紹介

デイサービスでは、昭和町にあるイチゴ農園に、『いちご狩り』へ出掛けて来ました。

今回で2回目となるいちご狩りでは、初めて参加されるご利用者様もいました。

ハウスの中は真っ赤に色づいた甘そうないちごと、甘い匂いで包まれていました。ご利用者様はハウスの中を移動しながら、ポッドに栽培されたいちごの中から、お好みの物を選んで「甘くて美味しい。」と召し上がっている方もおり、いちご狩りを楽しまれている様子でした。



栄養だより

『塩分をカット その1』

～舌を意識する習慣～

食べ過ぎるとからだに悪いかも…と思いながら、つまんでしまうスナック菓子。なぜかたっぷりかけないと食べた気がしない醤油やソース。そんな食品に人を焚きつける不思議な魅力を感じたことはないでしょうか。

実際、気のせいではなく、塩分や脂質には人を動かす強い力があります。例えば脂質が多い食品は、脳の中で摂食をコントロールする力よりも食欲が勝って食べ続けることができます。スナック菓子をたくさん食べて過剰なエネルギーをとったにもかかわらず、おなかを満たされないのには、きちんとした理由があるのです。

一方、からだに塩分を求めていないにもかかわらず、摂り過ぎてしまう理由の一つは「舌」。塩味は主に「舌」で感じ、好みの塩味レベルは人によって違います。また、その好みは後天的なもので小さいころに強い塩味に慣れてしまうと薄味では満足できなくなってしまいます。減塩によって後から薄味好みになれるという研究結果もありますが、幼いうちから薄味に慣れるに越したことはありませんね。

今回は塩分をカットする一工夫について掲載いたします。

特養行事紹介

今月は次の行事を企画、実施をしました。

・市川三郷町歌舞伎文化公園

『桜の花見』、『牡丹祭り』

・南アルプス市滝沢川周辺

『あやめ見学』

・富士川町

『はま寿司』での昼食、『ゆずカフェ参加』

『ガスト』でのデザート、『桜の花見』



来月も施設での生活を楽しみ、充実した日々を送っていただきたいと次の行事を企画しています。行事につきましてはご家族様も参加できますので、機会がありましたら、ご遠慮なくご連絡下さい。

●ボランティアの方々を募集しています！！

福寿荘きらきらでは、下記のボランティアを募集しています。

- ◆特別養護老人ホームやデイサービスの利用者さんを対象とした「演奏会」、「歌謡」、「舞踊」、その他の行事企画にご協力いただける方
- ◆特別養護老人ホームやデイサービスの利用者さんに余暇活動をご指導いただける方
- ◆施設内外の緑化や園芸、車椅子の修理清掃など環境整備にご協力いただける方
- ◆その他ボランティア活動

個人、団体を問いませんのでご協力をお願い致します。また、お知り合いの方で、このようなボランティア活動が可能であればご紹介をお願い致します。

連絡先・・・福寿荘きらきら
TEL 0556-22-7531 FAX 0556-20-1210
Eメール fukujyusoukirakira@view.ocn.ne.jp

「協力の程、宜しくお願い致します。」

連絡先 生活相談員 井上

尚、使用用途など、不明な点等のお問い合わせは、職員までお問い合わせください。

つきましては、ご家族様もご利用者様と一緒に参加もできますので機会がありましたら、ご遠慮なくご連絡ください。

日程については6月下旬の午前中を予定しております。

6月は小室山妙法寺紫陽花見学を予定しております。

清拭布は消耗品の為にすくになくなってしまつのが現状です。洗濯してある柔らかい布類(例えば、Tシャツやタオル類、布オムツ等)でそのままでも結構ですが、できたら三十センチ四方に裁断していただければ助かります。

●特養行事に参加しませんか

●清拭布の「寄付」をお願い致します。

施設からのお願い

5月の行事予定

特養施設

1日	即位の日祝い膳(昼食)	16日	機能回復訓練
2日	機能回復訓練	20日	理美容
5日	端午の節句メニュー(鳥ユ)	23日	ガストでデザート(鳥ユ)
6日	マリナースボランティア	24日	薔薇見学(鳥ユ)
7日	ゆずカフェ(鳥ユ)		誕生会メニュー
9日	はま寿司外食(鳥ユ)	29日	フォレストモール買物(木ユ)
10日	理美容	31日	誕生会
13日	母の日メニュー	27~31日	帝京福祉専門学校実習受入

デイサービス

書道教室
27日
おかめ鮭外食
13~17日
20・21日

ご厚意ありがとうございました

□清拭布を頂きました。
5/9 富士川町 石原 様

掲載については一般の方のみとしております。

《編集後記》

今年のゴールデンウィークは新天皇即位の関係もあり、10連休となりました。皆様はどのようにお過ごしになりましたか。連休明けの憂鬱感。早く乗り切りたいですね。(1)