



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を披露して下さいました。

リコーダーの会

3月16日、『リコーダーの会』の皆様が演奏に来て下さいました。

リコーダーは、全ての管楽器の原型と言われており、吹かれた経験がある方も多いと思います。だからこそ、美しい音色を出す難しさも分かります。

『ふるさと』『ふじさん』『おぼろ月夜』の全10曲の演奏をしていただきましたが、ご利用者様も知っている曲に口ずさむ姿も見られ楽しまれている様子が見られました。

リコーダーの会の皆様、素晴らしい演奏をありがとうございました。



オカリナの会

3月28日、『ライリッシュ・オカリナ連盟』の皆様が演奏に来て下さいました。

お揃いの衣装を着た皆様、昔懐かしい10曲を演奏されました。

『兎と亀』などのハンドゲームも交えて、ご利用者様も一緒に楽しみながら参加しました。

普段聞きなれない素朴で暖かいオカリナの音色に心癒される気分でした。

ライリッシュ・オカリナ連盟の皆様、素晴らしい演奏をありがとうございました。



デイ行事紹介

3月7日と8日、デイサービスではホットプレートで作る『姫巻き作り』を行いました。2日間で30名の方が参加されました。

ひな人形のように作る「姫巻き」は、ご利用者様ごと形は、それぞれ…。味は「美味しい」と好評で、皆さん完食でした。

ひな祭りの歌も唄い、春の行事を楽しんでいただきました。



特養行事紹介

利用者の皆様施設での生活をより楽しく、充実した日々を送っていただくために、四季折々の様々な行事を実施していますが、各ユニットが企画して実施しました3月中の行事を紹介します。

花・鳥の町ユニットでは、牡丹餅作りを行い、ご利用者様と職員が協力して作りました。

木の町ユニットでは、フォレストモールに外出へ行き、お好みの物を選び買物をしてきました。



栄養だより

『知っておきたい低栄養の事』 ～高齢でも筋肉を保ち元気でいられる～

老夫婦世帯や独居老人が増えている今、高齢者の低栄養が問題となっています。高齢者の低栄養とは、例えば「病気などで食欲が落ちる→栄養が不足してしまう→筋肉が維持できない→動きにくくなる→動けないからお腹がすかない→ますます食べられない→低栄養が進む・・・」というように負のスパイラルに陥り、最終的には寝たきりになってしまうような状態の事をいいます。しかも、「高齢だから食べられないのは当たり前」と思ってしまふ。でも、少量でも栄養さえしっかり取ればこのスパイラルは断ち切ることができます。まず、エネルギーとタンパク質が重要です。特にたんぱく質が不足することで筋力が落ちてしまいます。少食の方はまずおかずから食べることをお勧めします。また、暮らしの中で低栄養に気付くポイントとしては、階段の上り下りや立ち上がりなど、生動作に対する感覚が変わってきたら1つのサインです。風邪などで何日か寝込むと起き上がって歩き出すのが大変だったという経験をお持ちの方も多いかと思いますが、筋肉はそれくらいすぐに弱ってしまうものなのです。高齢者だから仕方ない、と思われがちですが、筋肉は1～2ヶ月で再生できるものです。つまり食べて、動いて、筋肉作りを心掛けることが、いつまでも元気でいられる秘訣だといえますね。

総合防災訓練 (夜間火災想定)

平成31年3月25日の午後2時頃から、『総合防災訓練(夜間火災想定)』を実施しました。

今回の訓練では、防災教育として防火管理者による施設消防設備の変更点(自動火災報知設備、火災通報装置の連動の義務付け)及び操作方法、総合防災訓練の内容説明を行いました。

防災訓練では、夜間のご利用者のケアを行う職員を対象に仮想夜勤者2名及び宿直者1名により消火器、屋内散水栓による初期消火、情報伝達の各措置行動を行い、特養ご利用者様の避難誘導にあたりました。

今回の防災訓練の課題点を振り返るとともに、今後も防災訓練を通じて、防災意識の向上に努めていきたいと思ひます。



●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

●特養行事に参加しませんか
特別養護老人ホームでは毎月行事などを企画して季節感を味わいながら、施設での生活を楽しく有意義に過ごしていただくたく実施しています。
6月は小室山妙法寺紫陽花見学を予定しております。
日程については6月下旬の午前中を予定しております。
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。

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。

●清拭布の「寄付」をお願いいたします。
日頃多くの皆様にご協力いただき感謝申し上げます。
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。

ご厚意ありがとうございました

□清拭布を頂きました。

3/30 南アルプス市 望月 様
4/3 富士川町 秋山 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》

今年も桜の季節がやってきましたね。それと新しい年度が始まりました。元号も変わる特別な年となりますが、笑顔で過ごすことを念頭に張り切っていきましょう。(1)

4月の行事予定

特養施設

1日 特養花見	18日 機能回復訓練
2日 大法師公園花見(木古)	セレクトメニュー
2日 ゆずカフェ(鳥古)	ガストデザート(鳥古)
4日 機能回復訓練	22日 牡丹見学(鳥古)
5日 理美容	25日 秋柳会慰問団
9日 歌ごえクラブ	26日 あやめ見学(鳥古)
11日 外食(はま寿司)鳥古	誕生会・誕生会メニュー
15日 理美容	毎週水・金曜日 傾聴ボランティア

デイサービス

書道教室
11日
いちご狩り
8～12日
15～19日

