

きずな新聞



令和4年5月15日発行

発行所 社会福祉法人不動園

天ヶ瀬苑デイサービスセンター

住所 京都府宇治市白川東山15番地

電話番号 0774(23)6500

理念

「共感と信頼」

わたくし達は 心の声に耳を傾けます
わたくし達は 愛され信頼される
専門職になります

風薫る5月、1年のうちで、もっとも過ごしやすい季節になりました。耳を澄ませると、木から木へ飛び回る小鳥たちの元気な声が聞こえてきます。

5月といえば、ゴールデンウィーク。天ヶ瀬苑デイサービスセンターは、ゴールデンウィークも通常通り、ご利用者の皆さんと一緒に楽しく過ごすことができました。では、5月のゴールデンウィークには、どのような祝日があったのでしょうか。5月3日は憲法記念日。1947年に日本国憲法がはじまった日です。5月5日はこどもの日。端午の節句といって男の子の成長を祝う日であるとされています。その間に、はさまれた5月4日は2007年からみどりの日と名づけられています。以前は4月29日がみどりの日でしたが、現在は昭和の日となっています。大型連休と言われているゴールデンウィーク、皆さんは、どのように過ごされたのでしょうか。

5月は皐月(さつき)とも言います。田植えの時期を表す。早苗月(さなえつき)が早月(さつき)となり、転じて皐月になったと言われています。5月に関連した言葉に、五月雨、五月晴れがあります。五月雨は、さみだれ」と読み、旧暦の5月、現在の6月に降る雨、つまり梅雨のことです。そして、五月晴れは、さつきばれ」と読み、もともと、その梅雨の晴れ間の意味ですが、現在では、5月の晴れわたった空」という使い方もされています。

新緑に染まる木々や 五月晴れ」の澄みわたる空は、外に出たい!という気持ちにさせてくれます。冬の間は、枯れているように見えた枝にも、鮮やかな葉や花が開いて目にまぶしいです。晴れわたった空のもと、気持ちも身体も外に向かっていききたいと思っ

ます。天ヶ瀬苑デイサービスセンターでは、外食など外に出る機会、季節を感じる行事、体操やレクリエーションなど皆さんが楽しく参加できることを考えていきますので、ご利用者もご家族も職員も一緒に笑顔の花を咲かせましょう。

天ヶ瀬苑デイサービスセンター 柏本 英子



わくわくおやつ クレープ桜餅



4月のわくわくおやつは、クレープ桜餅でした。春の足音とともに、和菓子店の店頭を彩る桜餅。かわいいたった目と、華やかな香りです。桜餅といえば、道明寺粉を蒸した餅生地、桜餅を思い浮かべると、小麦粉などが、関東では、小麦粉などの生地を焼いたクレープ状の皮であんこを巻く、または挟む桜餅だそう。どちらも桜餅と呼ばれ、区別するときは、道明寺、長命寺」と呼ぶことが多いそうです。道明寺粉の桜餅とはまた違った食感を楽しんでいただけたでしょうか。

笑う門には福来たる!

笑い」が心や体に良いということは医学的に実証され、病気の予防や治療においても注目を浴びています。笑いの様々な健康効果をお伝えしましょう。

★免疫力アップ

NK細胞(ナチュラルキラー細胞)をご存じですか? このNK細胞はリンパ球の一種の免疫細胞で、ウイルス感染細胞やガン細胞等の異常細胞を攻撃します。笑うと、免疫のコントロール機能を司っている間脳に興奮が伝わり、NK細胞が活性化されます。その結果、ウイルス感染細胞やガン細胞等を攻撃して免疫力が上昇することがわかっています。

★脳の活性化

脳の海馬は、新しい事を学習するときに働く器官です。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、笑いによって脳のα波が増えて脳がリラックスするほか、脳への血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

★自律神経のバランスが整う

笑うと交感神経と副交感神経のスイッチが頻りに切り替わるのでリラックス効果をもたらす、自律神経のバランスが整います。

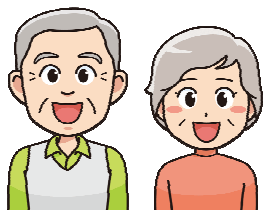
★筋力アップ

笑っている時は心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となつて酸素の消費量も増え、内臓の筋肉をより使っています。さらに腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、筋力を鍛えることにもなります。

★幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、モルヒネの数倍の鎮痛作用で痛みを軽減します。

作り笑いでも、愛想笑いでも、これらの効果はあるそうです。笑う門には福来たる」と言います。まずは口角を上げて、笑顔を作ってみましょう。



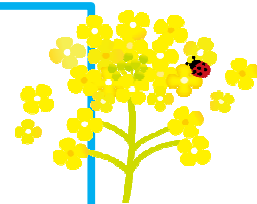
料理長おまかせ
メニュー



藤の花



4月の後半から藤の花がデ
イの庭から見える山に咲いて
いました。利用者様もお気づき
になり、『綺麗』と喜んでおられ
ました。
自然に囲まれているので、春
夏秋冬の景色を楽しんで頂け
嬉しく思います。



3月のお
まかせ料理
は春をテー
マに、提供さ
せていただ
きました。

頂いたお花



利用者様
からたくさ
んのお花を
頂きました。
ありがとうございます。

書道サークル



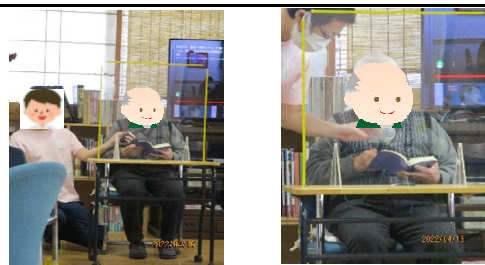
今回はかな
文字にも挑戦
され、文字を
書くことを楽
しまれていま
す。それぞれ
の個性が現れ
た作品に上
がりました。

ハーモニカ



ハーモニカが得意な利用者
様が綺麗なハーモニカの音色
を聞かせてくださいました。
他の利用者様の方も聞き
入っておられ、すごく上手
ね」とおっしゃられています。

詩吟



毎回来られ
た時に、詩を
吟詠して下
さっています。

お誕生日会の様子



お誕生日の日や近い日に毎
月該当の利用者様に前へ出て
きて頂き、お花の贈呈と写真撮
影をし、その後、皆でハッピー
バースデーの歌をプレゼント
しています。
歌の後には、誕生日の方から
一言頂き、日ごろ思われている
ことなどを皆さんに伝えてく
ださい。
撮った写真は誕生日カード
として、プレゼントしています。
4月は5名の方をお祝いしま
した。

お知らせ

・「わくわくおやつ」実施時の料
金は、通常料金620円に10
0円アップとなっております。
・散髪は2ヶ所からご案内でき
ますが、価格が違います。ご希望
の方は職員までお声かけ下さい。
・外食は日程が決まりましたら、各利
用者様にお伝えします。

デイサービスセ
ンターの玄関先
に一輪の花が咲
きました。
皆様お気づき
になりましたか？



2022年6月の予定

1	水	外食
2	木	外食
3	金	外食
4	土	
5	日	
6	月	書道
7	火	書道
8	水	書道
9	木	外食
10	金	外食
11	土	
12	日	
13	月	外食・散髪 (AVANCER)
14	火	
15	水	
16	木	散髪 (髪や)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	わくわくおやつ
29	水	わくわくおやつ
30	木	わくわくおやつ

※新型コロナウイルスの影響
により、今後政府の動きに基
づきイベントを自粛する事がご
ざいます。ご了承ください。

行事予定は変更する事があります。