

きずな新聞

2023年
3月15日
水曜日
発行所
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:0774
(23)6500



誕生日会の様子

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頂いています。

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。2月は6名の方をお祝いしました。



かわいいひな飾り



早いもので、もう年度末の3月です。時間の流れはあっという間ですね。

桃の節句も過ぎ、花が芽吹き、ようやく春らしい暖かな日差しも感じられるようになりました。桃の節句といえば、デイのフロアにも立派な雛飾りが飾られ、華やかで暖かい雰囲気につつまれました。

まだ、少し寒い日もありますが、寒さがやわらいでいくとともに、コロナが収束することを願っております。季節の変わり目でございます。どうかお体を大切になさってください。

政府は、新型コロナウイルス対策のマスク着用について、三月十三日から新たな指針を適用し、屋内外を問わず個人の判断に委ねる方針を決めました。重症化リスクの高い人がいる医療機関や高齢者施設では、引き続きマスクの着用を推奨されています。

耳の健康チェックは定期的に行いましょう

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康維持については、「聞こえ」が悪くなったり、症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？

■こんなときは耳鼻咽喉科に受診を

耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」、「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。

3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。

この機会に、耳の健康について定期的にチェックするよう心がけていきましょう

耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

- 耳が塞がった感じがする
- 音が響いて聞こえる
- めまいがする
- 耳鳴りがする
- 耳が痛い

普段と違う耳垢（みみか）がとれる

■耳の掃除を正しくできていますか？

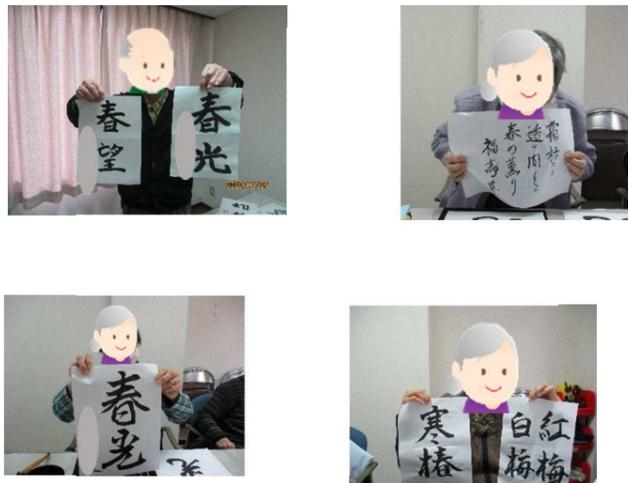
耳を掃除するときには、つぎの点に注意して行いましょう。

耳の掃除の目安として、2〜3週間に1回程度にしましょう。なお、耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除し過ぎないことも大切です。

耳の掃除には耳掻きや綿棒を使いましょう。マッチ棒や爪楊枝など耳掃除用でない物は、使うと外耳道を傷つけてしまいます。

書道サークル

寒さがつづきますが、春の訪れを感じる言葉を書かれています。すてきな作品に仕上がりました



大きな音がする場所や、ヘッドホンの大音量は避ける



疲労やストレスを溜めない

良質な睡眠(休養)をとる

年に1回は「聴力検査」を受ける

適度な運動、バランスのよい食生活を続ける

■「耳の健康」を考えた食生活

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。また、耳の複雑な骨の構造を維持するために、鶏肉、えんどう豆、カルシウムの補給も必要です。

協会けんぽHPより。



わくわくおやつ



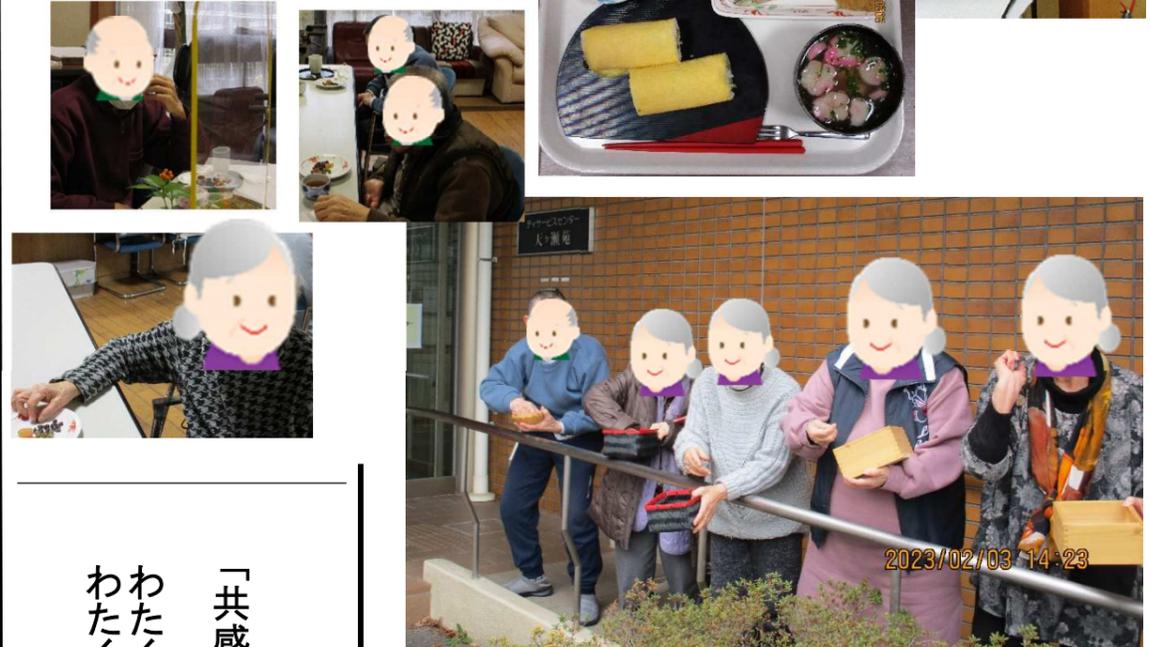
節分

お花見だんご
 花見団子には、雪解けの大地を表現しているとする説がありま
 す。ピンクは空に登る太陽、真ん中の白は地面に少し残る雪、緑は残雪の下に芽吹く新緑を意味し、春を感じさせる情景を三色団子で表現しているとか。花より団子、わいわいと楽しいわくわくおやつの時間でした。

2023年4月の予定

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

行事予定は変更する事があります。
 また行事は未定となっております。



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



二月三日(金)に節分行事を行いました。
 当日の昼食では、恵方巻を食べ、当日までに、新聞紙で丸めた豆を代表してくださった鬼役の利用者様と職員にめがけて豆まきを行いました。鬼役の方たちが盛り上げて下さったおかげで、たくさん笑い声が響き渡りました。
 また、実際の豆も利用しデイサービスセンターの玄関と庭にも豆まきを行いました。おかげさまで、邪気を払い、無病息災を願う事が出来ました。

お願い
 ・新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種を済ませた方は、デイサービス職員までお知らせ下さい。
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100円アップとなっております。
 また、4月の予定は未定となっております。
 ・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。