

きずな新聞

2023年
4月15日
土曜日
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



新年度もよろしく お願いいたします。

令和5年4月となり、新年度がはじまりました。春がやってきました。色とりどりの花が咲き、目を楽ませてくれる季節でもあります。今年度も一日を大切に過ごしながら、皆さんと一緒に楽しい思い出をたくさんつくりたいと思っています。これからも、よりよいサービスが提供できるよう努めて参りますので、今後とも天ヶ瀬苑デイサービスをよろしく願います。

天ヶ瀬苑デイサービスセンター
柏本 英子

ご意見ありがとうございます。

お花見、ドライブ、外食、散歩など外出したいとのご意見を多数いただきました。桜がきれいに咲きはじめ、気持ちの良い季節、皆さまと一緒に、ドライブでお花見を楽しみました。ささやかではございますが、天ヶ瀬苑デイサービスセンターの敷地内の桜を楽しんでいただけたらと苑内のお散歩に出かけました。今年度は、感染症対策を行い、外出行事を企画していこうと考えています。お楽しみに、お待ちください。様々なご意見、要望などございましたら、職員までお知らせください。

春はメンタルの乱れに要注意!

心身の疲労、ありませんか?

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

【こんなときは、ちょっと立ち止まってみて】



心のバランスを整えるには

生活のリズムを整える ポイントとなる時間は3つ! 「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

栄養バランスのよい食事をとる ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。また、疲労回復や緊張緩和に良い食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモモ、緊張緩和にはシユンギクが効果的と言われています。

休養をとる 休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラクセス法で休日を楽しみましょう。

体温調節をしっかりと 気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

協会けんぽHPより。

書道サークル

皆さんの笑顔があふれるくらい、楽しく活動しています。今回もすてきな作品が仕上がりました。



料理長おまかせメニュー

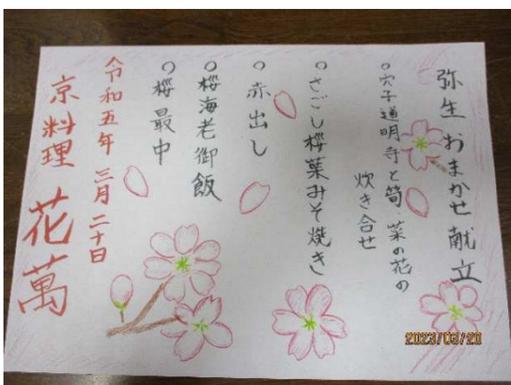


写真 (おまかせ料理)

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。3月は3名の方をお祝いしました。



写真 (誕生日会の様子)

雛祭り

『あかりをつけましょぼんぼりに お花をあげましょ桃の花 五人ばやしの笛太鼓 今日のはたのしいひな祭り』

3月3日に行事『ひな祭り』を開催しました。
昼食は、海老、豆、蓮根などの縁起物を盛り付けたかわいいちらし寿司を、おやつは、菱餅に見立てた三色ケーキをご用意し、皆様より「おいしかった。」との感想をいただきました。

レクリエーションは、『ひなあられすくい』です。利用者様に女雛や男雛のお面を頭につけていただき、女雛、男雛になりきって、スプーン（うちわ）で、ひなあられ（ボール）をすくい、お皿（洗面器）に盛り付けるゲームでした。ひなあられを盛り付けた個数で競うという初めてのゲームでしたが、皆様お上手で、大盛り上がりでした。「楽しかった。」「こうして遊べたことが嬉しい。」などの感想をいただきました。

他にもひな祭りの由来の説明、ひな祭りクイズへの参加、各地のひな祭り行事の映像鑑賞、冒頭の『うれしいひなまつり』の合唱など、盛りだくさんの一日で、ひな祭りの雰囲気味わっていただけだかと思えます。



わくわくおやつ

桜餅



春の季節



2023年5月の予定

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

行事予定は変更する事があります。

「共感と信頼」 理念

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



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。

・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。

また、散髪の『髪や』の価格が物価高騰等の為値上がり致しました。詳しくは、職員にお声掛けください。

お願い

・新型コロナウイルスス・インフルエンザ予防接種を済ませられた方は、デイサービス職員までお知らせ下さい。

