

特養からのご報告

昨年十一月十九日(土)、二十六日(土)、二十七日(日)にサンクシティに買い物に行つきました。1時間程度の間でしたが、お孫さんへのプレゼント等を、ご家族様と一緒に選んだり、食べたい物を手に取って選んだりと、皆様とも楽しそうに買い物をされていました。

クリスマスイルミネーション

快適な施設の中で過ごしておりますと、どうも季節を感じにくくなってしまいがちですので、特養では季節を感じて頂く為、季節ごとの飾りつけをしていました。たくさんの入居者様や御家族様に、「きれいやな」と眺めて頂けました。これからも、入居者様に見て楽しんで頂ける季節ごとの飾りを出していきたいと思います。次はひな人形ですね。お楽しみに。



2階エレベーター前▶
改修格子戸▼ 3階エレベーター前▼



本館 改修工事

ゆあほうむ榛原、平成の大改装!

一昨年の末頃から、多床室の改装が始まり、工事中には大変ご迷惑をおかけしました。特に本館は見た目が、がらりと変わつて和風の空間になり、全体的に落ち着いた雰囲気に仕上がっています。

見えない所でも、給湯設備や空調、厨房機器等、色々な所が最新の設備になりました。改修工事も完成に近づいてまいりました。

特に本館は見た目が、がらりと変わつて和風の空間になり、全体的に落ち着いた雰囲気に仕上がっています。

見えない所でも、給湯設備や空調、厨房機器等、色々な所が最新の設備になつて、とつても快適な生活施設に生まれ変わりました。

初詣

今年も、1月2日(月)に墨坂神社に初詣に行つきました。

墨坂神社は大和の疫病を鎮めるとか、大和の東限として、日本神話的に非常に重要な所だったそうで、こんなに由緒ある神社が近くにあってよかったです。

今年一年の皆様のご健康と、お幸せを祈願してきました。



とつても可愛らしい干支飾り

ディイのレクリエーションで裁縫クラブに参加されておられました。その干支飾りは立派な「フトリ」二羽と小さいヒヨコ二羽が並んでいる可愛らしい干支飾りで、二フトリやヒヨコの細かい所までしつかり特徴を捉えて作られており、飾りを作つて頂く際、丸みを帯びた体を表現する為に思ったより綿をたくさん使つたとお話されていました。

ディイフロアの入り口に飾らせて頂き、他のご利用者様にも可愛らしくと大変好評です。



節分

「鬼は～外」「福は～内」と、大きな声を掛けながら、力いっぱい鬼に向けて豆を投げておられました。

入居者の皆さまは、さすがに年齢の数は豆を食べれなかつたとのことです。



特養のクラブ紹介 『お話しクラブ』

毎月1回 火曜日にお話しクラブのボランティア様に来ていただき、楽しい紙芝居を聞かせて頂いたり、唄や手遊び等をして下さっています。



者様が多く、来月の製作にも期待が膨らみます。サンタクロースの表情や周りの飾りつけ等でそれぞれ違う世界でたった一つの素敵なお手本を作り上げていく事が好きなご利用者様が多く、来月の製作にも期待が膨らみます。

レクリエーションで毎月一回行われるクリスマスカードを作つて頂きました。職員の説明の元、たくさんのパーツを一つ一つ順々に貼つていくのですが大きさのバラバラなパーツを貼つしていくのが意外に大変な作業で「これはどこに貼るの?」「小さいパーツ貼るの難しいなあ」逆に貼つてしまつた等、皆さん悪戦苦闘しながらも真剣になつて取り組んでおられました。

一時間という時間の中で作つて頂いた

クリスマスカードは、カードを開くと中からサンタクロースが飛び出すとても可愛らしい物に仕上がっており、説明を聞いて同じように作つて頂いても一人一人の表情や周りの飾りつけ等でそれぞれ違う世界でたった一つの素敵なお手本でした。

者様が多く、来月の製作にも期待が膨らみます。



春にオススメのお茶とは?

春は、他の季節よりも気温差が大きい季節です。10°C以上の気温差があるのは、珍しいことではありません。ポカポカ陽気の次の日は、冬の寒さが戻ってきます。1日の中でも、大きく気温が変化します。朝は寒く、日中は上着なしでも過ごせるような陽気になり、夜は再び冷え込むという傾向が見られます。

目まぐるしい温度変化。人間は、急激な外気温の変化に弱いとされています。

暑さに慣れるには、数日から2週間程度かかると言われています。8°C以上の気温差で、人間は体調を崩すとされています。生活習慣病があったり、高齢だったりすると、5°C以上の気温差は、体調を崩す危険サインと考えてよいとも言われています。春先に風邪をひきやすいのは、急激な気温差に体が適応できていない証拠です。春先の大きな気温差で負担がかかる自律神経を劳わり、体を温めるのにオススメなのが、ジャスミン茶です。ジャスミンは、気持ちを落ち着かせる作用と体を温める作用を持ちます。お茶の間にジャスミン茶を飲んでみるのも良いですね。



子供お神輿様 来訪

平成二十八年十一月三日(木祝)、長峯自治会子供お神輿の皆様が来訪されました。

榛原東幼稚園様 来訪

平成二十八年十一月十八日(金)、榛原東幼稚園年中組の皆様が来訪されました。手遊びや歌、カラー手袋を使用したダンスなどを大きな声で元気いっぱい披露していました。また、ご利用者様も一緒に体を動かされ、楽しんでおられました。さらに園児の皆様から二〇一七年の手作りカレンダーをいただきました。本館二階フロアにて飾らせていただいています。

車椅子をご寄附いただきました!

平成二十八年十一月二十六日(土)、NPO・SSS様より車椅子を一台ご寄附いただきました。大切に使わせていただきます。ご寄附いただき誠にありがとうございました。

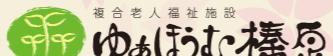
平飼い卵をいただきました!

平成二十九年一月十四日(土)、ご利用者様の家族様より無農薬で栽培された白菜をご寄附いただきました。お食事やお漬物にしてご利用者様に召し上がって頂きました。ありがとうございます。

サツマイモをいただきました!

平成二十八年十一月十日(木)、津田求様からさつまいもをいただきました。長い間毎年ご寄附いただき感謝いたします。

なごみ



2017年【春号】
Vol.17

タイトル題字は特養ご利用の楠喜美子様に書いていただきました

<編集・発行>
社会福祉法人豊生会
ゆあほむ榛原広報委員会
奈良県宇陀市榛原長峯200-1
TEL:0745-82-8111
H29.3月発行



ケアハウス

ケアハウスでは、今年の1月より「いきいき百歳体操」を始めました。

毎週水曜日9時から
(第3水曜日のみ9時30分から)
みんなで笑顔!
目指そう百歳!!

「いきいき百歳体操」は、高知市が平成14年に開発した“おもり”を使った筋力運動から始まりました。

筋力はもちろんのことバランス感覚・柔軟性の向上を目的に作られた運動です。また椅子に座ってできるので、誰でも簡単に行えます。

1例) ★腕を前に上げる運動…物を持ち上げたり、布団からの起き上がりなどの動作が楽になります。

★膝を伸ばす運動…段差の昇り降り、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみが楽になります。

★脚の横上げ運動…おしりの筋力を鍛えバランスを保つ力が増え転倒しにくくなります。



これらの運動をケアハウスでは毎週水曜日9時から(第3水曜日のみ9時30分から)行います。

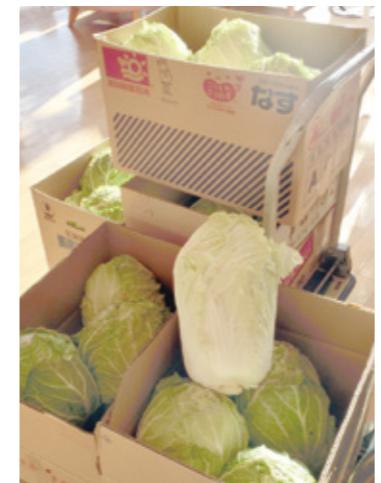
無理をせず、ゆっくりと、膝や腰に痛みがある人は、運動を控えるか、痛みが出ない自分が行える範囲で運動することで年齢に関係なく効果が得られるとのデータも出ています。

元気な人は『もっと元気に!!』・ちょっと弱ってきた人は『再度元気に!!』・サービスなどの支援が必要な人は『少しでも自分でできるように!!』1人ではなかなかできない体操も仲間がいるから楽しくできます。

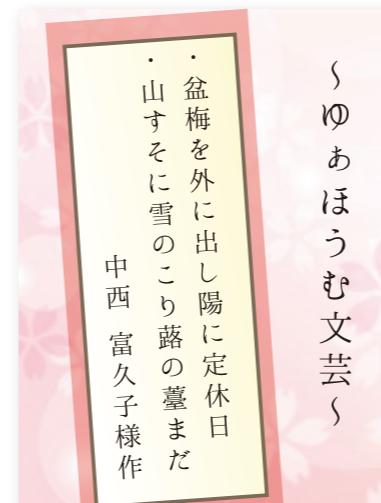
健康になりたい、前から運動してみたかったけどあきらめていたと言う方、いきいきとした百歳を目標に参加してみませんか?“おもり”をケアハウスでは無料で貸し出します。動きやすい服装でお体一つでおいで下さい。お待ちしています。



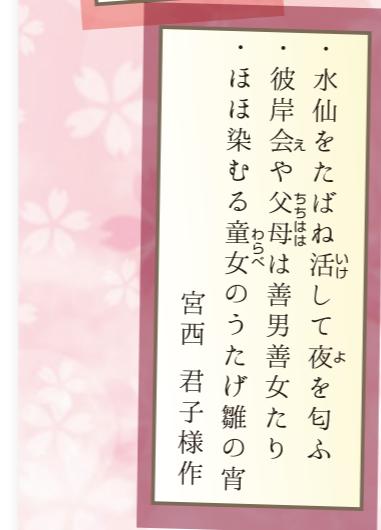
カラフルでかわいいカレンダー
ありがとうございます♥
また来てくださいね~



白菜をいただきました!
平成二十九年一月十四日(土)、ご利用者様の家族様より無農薬で栽培された白菜をご寄附いただきました。お食事やお漬物にしてご利用者様に召し上がって頂きました。ありがとうございます。



素材の味が感じられて
とってもおいしかったです♥



水仙をたばね活して夜を匂ふ
彼岸花や父父母は善男善女たり
ほほ染まる童女のうたげ雛の宵
順番も決まつてんや



春の小ねた
花見だんごの三色とは桜色、白、緑。
桜色は文字通り桜を意味し、春を表現しています。白は雪で去りゆく冬を。そして、緑はよもぎで、やがてくる夏を表しています。季節の移り変わりを一本の串の中で表現した粋な和菓子というわけです。
秋が無いのは…“飽きない”お団子というしゃれなのとか。江戸時代に誕生したという説があるそうですよ。



毎年、ありがとうございます♪
いつもおいしく
いただいている!