

春の犬山白寿苑だより

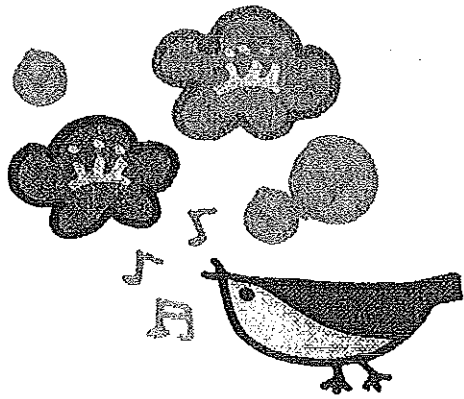
春光うらかな候となりました。

さくらの開花予想も発表され、春の訪れに気持ちもワクワクしてきます。

年度が変わるこの季節、新しいランドセルを背負ったピカピカの一年生や、新社会人を見ると、初心に返る良いきっかけをもらったような気分になります。

一年間を振り返り、周辺の整理を行うことで、次につながることや、新しい目標を設定することができるようになります。

さあ、心機一転。
新しい季節、新しい年度が始まりますよ。

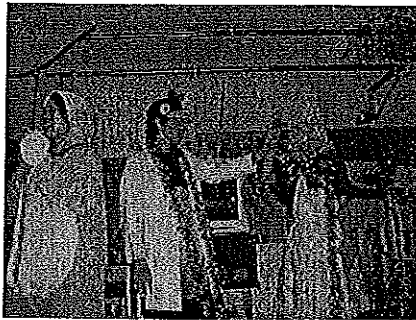


「温陽館の誕生会」

昨年、行われたクリスマス会で「ペンギンキング」という劇を行ったところ、好評だった為、続編「ペンギンキング2」を行いました。

一作目は悪者に支配された王国を王子が取り返していくという話を歌や踊りを織り交ぜながら演じました。二作目で最後だと感じますが、今回は王子とヒロインが結婚する話でした。前回と同様にダンスの場面もあり、主役の愛のダンスや皆の仲良しダンスに笑いの要素も含めていたので、入所されている方々の大半が終わった後に「よく踊れてたよ」、「あなた上手だったね」、「面白かったよ」と言ってくれたり、一生懸命、残まで練習をした甲斐があったと嬉しい気持ちで一杯になりました。

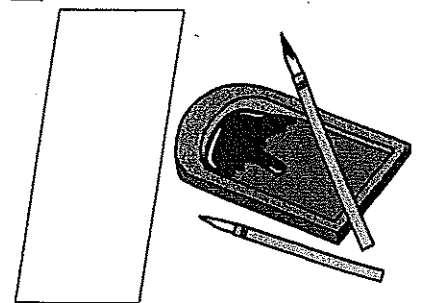
日頃、イベントを行う機会が少ない為、一つの事に力を注ぐと、やっている自分も見ている利用者様も元気にいられるので、これからもオリジナルの演劇を行っていき、皆が活き活きとした環境作りを目指していきたいと思います。

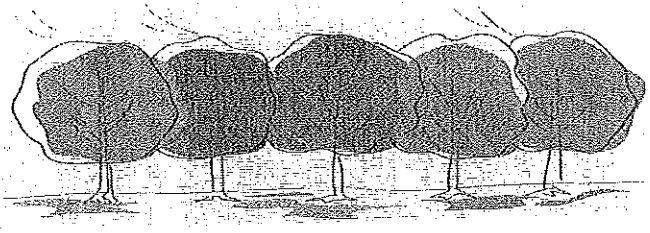


『尚齒館の川柳教室』

毎月、第一と第三金曜日。先生を招いて、利用者の方と共に行われています。各々頭をひねり、自らの思いや季節にちなんだ川柳を考え、当日をとても楽しみにしてみえます。先生の楽しいお話も交え、いよいよ川柳のお披露目！川柳が好きな利用者ばかり。それぞれの個性あふれる川柳が並びます。時には私達職員にも川柳を見せていただき、とても微笑ましく思います。

ある利用者は、川柳や慰問をとても楽しみにして見え、慰問では手を叩いて応援したり、川柳に対しては、「頭を使って考えるからいいポケ防止。まだまだポケません」とお元気なお言葉を聞かせてもらい、私達職員も元気をいただいております。日々の生活で、何度か行われる様々な慰問・そして川柳。このような行事は心がなごむ時間であり、利用者一人一人の笑顔や元気の源となっていると思います。





～ 花粉症について ～

花粉症は、植物の花粉によって起こるアレルギー性の病気です。樹木や草花の花粉が飛ぶ季節に、花粉が目や鼻の粘膜に付着することで症状が現れます。花粉症は遺伝的な体質、住環境、食生活などの様々な要因が重なって起こります。

くしゃみ・鼻水、鼻づまり、目、のど、顔や首の皮膚のかゆみ、集中力の低下、だるい、熱っぽい、倦怠感、イライラする等の症状が現れます。

人間の身体には体内に侵入しようとした外敵を取り除こうとする働きが備わっています。人によってはこの働きが行き過ぎて過剰な反応（アレルギー反応）を起こします。花粉症は体に進入した花粉を敵と認めて反応してしまう過敏な体質の人に起こるのです。

外出する時の注意

1. 風の強い晴れた日は外出を控える。特に昼前から午後3時頃までは花粉のピークです。
2. メガネ、マスク、スカーフ、帽子を着用する。
3. 服は花粉がつきにくいスベスベしたものを選ぶ。
4. 髪はコンパクトにまとめ花粉がつかないようにする。
5. 車の通風口は閉じる。
6. 家に入る前は衣服や持ち物についた花粉をおとす。
手、顔、目、鼻をよく洗う。



家にいる時の注意

1. 風の強い晴天の日は窓を開けっ放しにしない。
(換気するなら夜間か早朝にする。)
2. 空気清浄機が室内の空気をきれいにする。
(掃除をこまめに、掃除機での除去の仕上げに濡れ雑巾で取り残しをふき取る。)
3. じゅうたんは花粉が付着しやすいだけでなく、花粉症を悪化させるカビやダニの温床になります。
じゅうたんは敷かない。
4. 洗濯物は1枚ずつしっかりはたく。布団は十分にはたき、取り込んだ後さらに掃除機をかける。

心がけたい生活習慣

1. 疲れをためない。(十分に睡眠をとる)
2. ストレスは自律神経を刺激し症状を悪化させます。(運動などで気分転換を)
3. お酒や香辛料などの刺激物は避ける。(鼻づまりをひどくします)
4. 栄養バランスのよい食事を。(ファーストフードやインスタントは避ける)
5. 皮膚を鍛えましょう。(顔を洗う時は冷たい水を使う、薄着をするなど心がける)

染井町だより

二月十二日。天気は晴れ。利用者様一名と職員と岐阜県川島町にある河川環境楽園の世界淡水魚水族館アクア・トトぎふへ出掛けてきました。

当日になるまで心配事を職員に話していましたが、当日は楽しみの方が大きかったようでご自分でテキパキと準備をしてくださり、白寿苑を十時半に出発する予定が、十時には準備完了。白寿苑を出発しました。

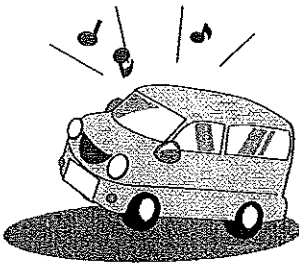
車の中では久しぶりに外へ出掛けるといふ嬉しさが伝わってきて、懐かしい場所を通ると「ここ私前におつたとこだよ。」などたくさんお話をしてくださいました。アクア・トトまでは車で約四十分。到着すると外は肌寒く、早速水族館へ行きました。

カワウソやナマズなど色々な種類の魚を見て、「これは大きいわあ。」「こっちはちっちゃいで可愛いわあ。」と楽しそうに見学していました。

水族館を見学し終わると、ちようどお昼ご飯の時間。これを一番に楽しみにしていたのでしょうか。「行こうー行こうー」と念願のうな重を食べました。「美味しかったわあもうウナギ食べれたでいいわあ。」と満面の笑みで喜んで下さいました。その後、三十分程外を散歩して白寿苑に帰って来ました。

白寿苑に着くと「ありがとうね。よかったあ。」と喜んでくださり、他の利用者様にもお話されていました。

最近、利用者様同士での会話も増えたように思います。また話題の一つとなるように、外出や普段の生活の中でも考えて行けたらいいなと思います。



お好み焼きづくり

紅華町フロアにて、二月五日(日)にイベント委員が主になり、利用者様(十人)と職員と一緒に「お好み焼きづくり」を行いました。

利用者様にも具を混ぜ、焼いて食べていただきました。焼いている間にも美味しくうなにおいがしてくるので、皆さん待ち遠しく、食べ始めてすぐ「おいしい」とおかわりをする程でした。

「また今度も作ってね」と笑顔がこぼれてみえました。皆さんの身体を考え過剰摂取を避け、お好み焼きの具はフードプロセスジャーを使用しました。

利用者の家族の方も参加され楽しめました。イベントが終わってから家族の方にお礼のFAXまでいただきました。



紅華町だより

誕生日会

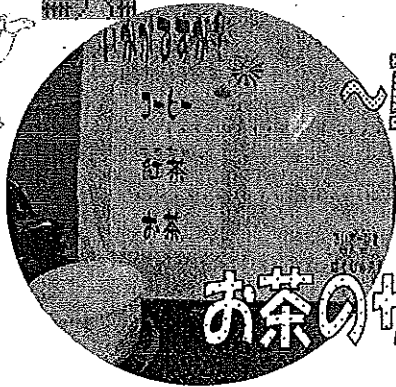
二月八日(日)に一日早いYさんのお誕生日会を開きました。Yさんのご家族様がみえて、お部屋でお孫さんの写真を見たりして過ぎされた後は、他の利用者様も一緒にフロアでお誕生日会を行いました。

ご家族の方が用意してくださったパーズナイケーキにローソクの火をつけて、皆でハッピーバースデーの歌を歌いました。

フロアを暗くして皆さんで「おめでとう」と声をかけたら、Yさんはとても感動した様子で、少し涙ぐまれて喜んでみえました。

とても心が温かくなった一時でした。その後、皆さんでケーキを食べながら楽しく過ごしていました。





朝のHOTひととき

お茶のサービスを始めました♪



サービス
部屋使い



「ちょっとお茶でも

飲みに行こう！」

そんな気分を感じてもらいたくて
デイサービスでは喫茶サービスを行
っています。

煎れたての珈琲の薫りが部屋いっ
ぱいに広がって、皆さん楽しみにし
てくれています。もちろん珈琲を飲
まない方には紅茶や日本茶をご用
意しています。是非一度お立ち寄り
ください。



三月予定行事

三月十七日 歌と踊りの花しるべ様

三月十八日 彼岸法要

三月十八日 雅鳥様 慰問

三月十九日 JA愛知北扶桑女性部様

ボランティア活動

三月二十一日 音楽療法

毎週水曜日・・・囀託医先生往診

月・水・金曜日・・・歯科先生往診

月・水・金曜日・・・マッサジ先生往診

毎月第一木曜日・・・皮膚科先生往診

毎月第二木曜日・・・理学療法士先生指導

毎月第二・四木曜日・犬山病院先生往診

ボランティアさん募集します

ご利用者の娯楽、心身のケア、苑内外の
美化活動など多くのボランティアの方々
にご来苑頂き、誠にありがとうございます。

当苑では利用者様との話の相手や、手
芸のお手伝い、施設内外の清掃活動など
ご協力頂けるボランティアさんを随時募集
しております。特別な技術や資格は必要
ありません。得意な分野や興味のある活
動を選んで参加してみてください。詳細等お
聞きになりたい方はご連絡下さい。

担当者 東

〒484-0000 愛知県犬山市字洞田 30 番地 1

TEL : 0568-67-6699

(ナーシングホーム・ショートステイ・デイサービス)

TEL:0568-67-6684

(ケアマネージメント・在宅介護支援・地域包括支援)

FAX : 0568-67-8910

(全事業所 犬山白寿苑)

E-mail:hakujuen@vega.ocn.ne.jp

HP:http://www.Seirinkan.ed.jp/hakujuen/index.html

ナーシングホーム(特養)犬山白寿苑

デイサービスセンター犬山白寿苑

在宅介護支援センター
犬山白寿苑

敬愛
犬山白寿苑

地域包括支援センター
楽田地区サブセンター

犬山白寿苑 ショートステイ

犬山白寿苑ケアマネージメントセンター