

# この犬山白寿苑だより

春光うらかな季節となりました。

節分を過ぎ、日増しに春の気配を感じられる今日この頃です。

毎年思うことですが、お正月を過ぎて、

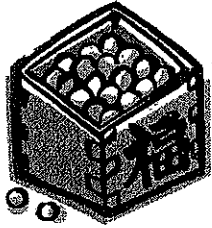
「二月は逃げる」と言われるとおり、あつという間に三月になりました。そうこうしている間に、さくらの季節もすぐにやってくるのでしょね。

## 温陽館の豆まき

二月三日 節分の日には毎年恒例の豆まきを温陽館食堂にて行いました。

相談員二名が赤鬼と青鬼になり、利用者様達は「鬼は外。福は内。」と大きな声で叫びながら豆を投げてみえました。

今日は風邪(飯前に豆まきをしたよ。 たくさん豆を食べた。と夜勤で来た職員さんに笑顔で話された利用者さん)もみえました。



## 松月町ユニットの鬼退治

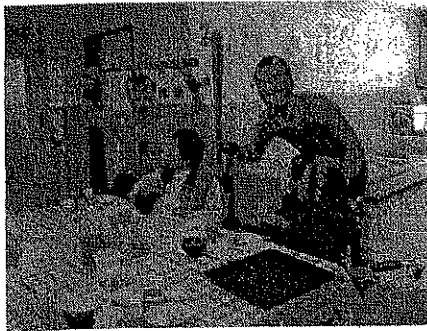
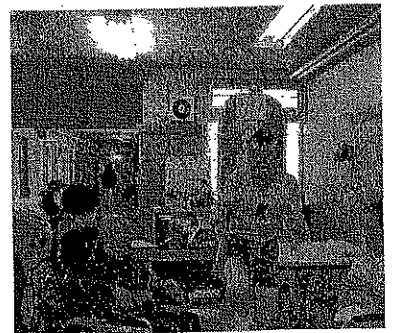
二月三日は節分の日。皆で美味しく昼食を進めている時分。そこに「鬼が来たぞ〜!襲ってやる〜!」と大声を上げ、赤鬼と青鬼が乱入してきました!突然の襲撃に利用者様もビックリ!「あれまあ!鬼さんが来たがね!」「どうするが?」と食べることも忘れおろすと狼狽する方も。

職員が「これでやっつけましょう!」と豆を渡すと、それ来たとはかりに豆を引つつかみ、「それ。それえ!」と勇ましい掛け声と共に鬼へと向かって豆をぶつけます。あまりの痛さに鬼達も「痛たた」と泣き声を。それを聴いて尚、勢い良くぶつける方、可哀想かなと控えめに数粒をぶつける方。もったいないと言って食べる方も(笑)

わいわいがやがや。賑やかな豆まき。ですが優しい松月町の利用者様。襲いに来た鬼達といつの間にか仲良しに★なんとツーショット

写真まで♪最後まで楽しく豆まきをし、鬼達とさよならをして今年厄歳を払っちゃいました★

めでたしめでたし♪



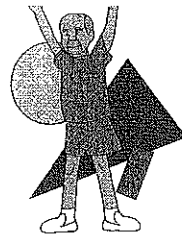
豆まきとは。

豆をまき、まかれた豆を自分の年齢(数え年)の数だけ食べる。

また、自分の年の数の一つ多く食べると体が丈夫になり、風邪を引かないというならわしがあるところもあるそうです。

豆は「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつける事により、邪気を追い払い、一年の無難息災を願うという意味合いがあるそうです。





## ～ 骨粗鬆症について ～

骨粗鬆症は高齢者、特に女性に多い骨の病気です。女性の場合骨量は閉経後に急激に低下します。予防するためには閉経までにできるだけ骨量を増やしておくことが大切です。

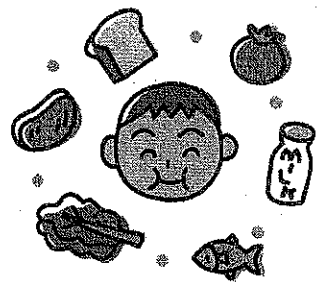
全身のカルシウムの99%は骨にあって、骨の強さを保つのにカルシウムは必要です。カルシウムが不足すると骨がもろくなって、転んだ時に腕や足の骨が折れやすかったり、尻もちをついた時に背骨が潰れたりします。

予防はカルシウムとビタミンDを十分に摂ることと、日光に当たることです。また、無重力状態のように骨に物理的な刺激が加わらないと、骨からカルシウムが抜けてしまって骨がもろくなります。

### 心かけたい生活習慣

運動は血液の流れを良くし、骨を造る細胞の働きを活発にします。毎日一定の時間散歩をしたり、軽いスポーツなどを行って、骨の強化に心がけましょう。

乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などにカルシウムは多く含まれています。栄養に注意している人でも、カルシウムの摂取だけがどうしても不足してしまうのが現状です。いろいろな種類の食品をバランスよく、しっかり摂取することを基本にし、その上でカルシウムの摂取を意識して行うことが望まれます。



## 日常のささやかな楽しみ

去年のクリスマスに「フレゼント」としてDVDプレーヤーを頂いたので皆様が共通して楽しめるように歌のソフトを購入することにしました。

今は亡き歌姫「美空ひばり」の元気な歌声を映像と一緒に流すと、それまで眠そうにしていた方にも笑顔が見られました。歌は皆さん好きなので、これからもDVDの種類を増やしていきたい、より楽しめる時間を提供していきたいと思えます。

もう一つ新しい取り組みとして、二月の中旬から「温泉の日」を作り、毎月第一・第三の月曜日と水曜日に温泉の素を風呂に入れ、温泉気分を味わっていただきます。

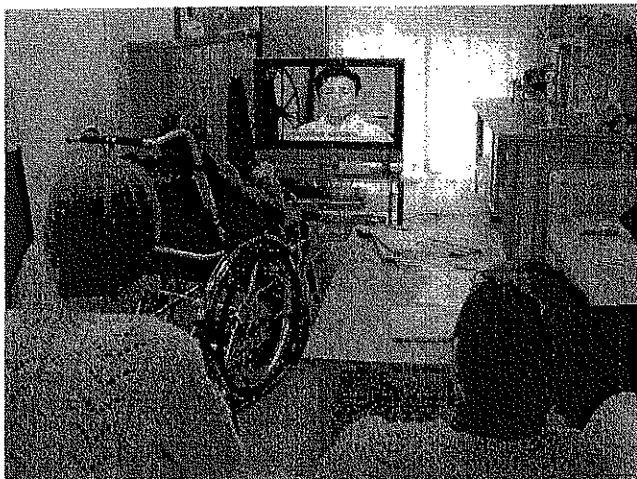
普段、湯に浸かるだけでも心身がリラックスするので、温泉の香りも合わせって相乗効果でさらに心身が癒されることを期待しています。

このように各ユニットでは皆さんが本当の家のように落ち着いて暮らせる雰囲気作りを目指して日常で行えることを実施しています。

これからも そんなささやかな  
幸せを

増やしていきます。

楽しみにしてください。

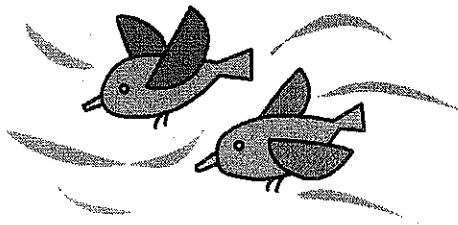


## ちょっと早いお花見

厳しい寒さが和らいできた今日この頃、皆様の装いも薄着になってきました。徐々に春が近づいている事を実感します。

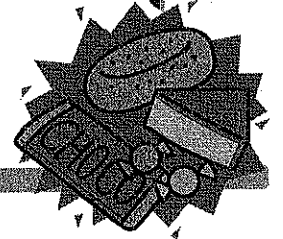
さて、まだ春を告げる植物が芽を出さない中、皆様に一つ小さな春がやってきました！沖縄の桜です。沖縄は二月には気温が温かく桜が咲いているそうです。

利用者様は、ささやかな春の訪れを眺め微笑んだり、花びらに触れるなど少し早い春を楽しんでいらつしやいました。利用者様の中には、起床時に必ず桜を眺めて見える方も見え、幾日も利用者の心を癒してくれました。次は当苑の桜の木が満開になるのを心待ちにされることでしょう。お花見がとてもしみです。今年こそは、新型インフルエンザの流行が無いことを祈り、入居者様が心から笑い喜んでいただけるようなイベントを企画したいと考えております。



桜をお送り頂いた沖縄県 特別養護老人ホーム 本部園様に心より感謝申し上げます。

## 紅華町の桜祭り



染井町では、一月の最後の日曜日におやつ作りを行いました。

チョコフレークとマシユマロを使ってクッキーを作りました。

まず、チョコフレークを潰す作業、皆で「よいしょ」と言って、元氣よくたたきました。

利用者様全員で頑張り潰れたものを、マシユマロと混ぜ冷蔵庫で二〇分休ませて出来上がりです。

出来上がりを待つ間、皆で歌を歌うことになり、童謡を歌うと、あまり今まで参加されなかった利用者様、車椅子でウトウトされていた利用者様が、口ずさみ歌い始めることがあり、びっくりの連続でした。

その後、出来上がったクッキーを皆でいただきました。

「すごくおいしいよ」、「私この味 大好き！」と言ってくださり、皆さん笑顔で食べてみました。

おやつ作りは大成功に終わることができ、本当に感動する一面をみる事ができました。

## 紅華町のケーキタイム

紅華町では1月中旬から毎週水曜日に、コーヒーメーカーで挽きたての香里たつコーヒーを提供し、利用者様に香りと味を楽しんでいただいています。

また、3月にお誕生日を迎えられる方がいらつしやいますのでユニット内でケーキを作り、皆さんでお祝いをしてケーキを頂く予定にしております。

午後からケーキを頂く予定にしておりますので、夕食はご飯を減らすなどの配慮をしたいと思います。



# Have A Nice デイサービス

## おやつ作り

午後のテイルームにて、昔懐かしいおやつ作りを利用者さんと行っております。  
干し柿を軒に吊し、眺めてから頂いたり、ほた餅、お饅頭、  
白玉団子、ところてんなど  
おしゃべりをしながら和気あいあい  
午後のテイルームは賑やかです。

### 三月予定行事

三月十六日 アニマルセラピー  
三月十七日 雅鳥様 慰問  
三月二十日 音楽療法 慰問  
三月二十三日 彼岸法要  
三月二十八日 衣類販売

毎週水曜日・・・囃託医先生往診

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

ご利用者様の娯楽、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お話の相手や、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。お得意な分野やご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

(全事業所共通)

TEL : 0568-67-6699

FAX : 0568-67-8910

(居宅・地域包括・在宅支援)

TEL : 0568-67-6684

FAX : 0568-67-8910

E-mail:hakujuen@i-hakujuen.or.jp

HP:http://www.i-hakujuen.or.jp

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  
染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ジメントセンター