

社会福祉法人慈雲福社会

# みづほだより

ウエルコートみづほ・コムネックスみづほ・アルメゾンみづほ・みづほ保育園  
www. j i u n f u k u s h i k a i . c o m

2020

理事長 林 倫子

4・5月号

Vol. 25 No. 1

今年も桜の花がみづほ保育園を囲み込むように美しく咲き、白い園舎を華やかに彩っています。

4月1日、この桜の古木に囲まれた園庭で、みづほ保育園第74回入園式を行いました。保育園は以前から通園していた子供も、すべてが新たに入園式に参加します。当日は朝から今にも雨が降り出しそうなお天気、「雨が降り出したらどうしよう」新型コロナウイルス対策の一環で雨天時には式典を中止する予定だったので、心配しました。

でも曇り空から雨が落ちてくることはなく、園庭で園長先生の「入園おめでとう」のお話を聞きました。クラス発表もあり、新しい保育室でこれからの一年の最初の日を迎えました。

みづほ保育園の歴史は古く、昭和22年3月1日、第二次世界大戦終戦、その1年半後に寿福寺の本堂を改修しての保育園開所です。

園舎は、昭和25年に木造園舎を建設、その後鉄筋の園舎を建設、そして現在のガラス張りの園舎が完成しました。

設計士から「どんな園舎にしましょう？」と問われ、

「絵にも勝る素晴らしい子供たちがいる。子供が映える園舎を」希望が叶って幸せです。

新型コロナウイルスの感染拡大に不安な日々を過ごしています。子どもたちとご利用者の笑顔を守るため、職員一同感染予防に努めてまいります。

ご不便をお掛けしますが、ご理解、ご協力の程お願い申し上げます。



みづほ  
ECO対策委員会  
館内の節電に  
ご理解ご協力  
お願いいたします。

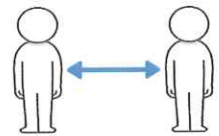


愛知県ファミリー・フレンドリー・マーク

## 新型コロナウイルス対策

### ◎感染予防の徹底

- 手洗い・消毒  
手洗い、うがいをする。  
こまめに消毒を実施する。(スマホやドアノブ)
- 自分自身の健康チェック  
免疫力を高める。十分な睡眠、栄養摂取・適度な運動を心掛ける。
- 3密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避ける  
人数の多く集まる飲食の場への参加を控え、接客を伴う飲食の場を避けて下さい  
不要不急の外出をしない
- ソーシャルディスタンスを意識(お互いの距離を2メートル程度あける)



こんな時こそ**フレイル**を予防しましょう！！

新型コロナウイルス感染症の関係で、外出を控えている方もいらっしゃると思います。ただ、外出しないことで、生活が、不活発になり、心身の活力が低下すると、特に、高齢者の方にとってはフレイル(虚弱)になる可能性が高まります。



実は、「2週間の寝たきりなど、活動しないことで、7年間分の筋肉が失われる」と言われています。外出も、人混みも避けて、天気の良い日は近所を散歩することも良いと思います。また、お友達と会えない代わりに、認知機能の低下を防ぐことにつながります。



食事バランスよく食べることも重要ですが、特に年齢を重ねるとたんぱく質が筋肉になりにくくなるので、お肉やお魚、大豆製品などを意識して取るようにして下さい！  
この機会にご自分の生活を見直すきっかけにしてみてくださいいかがでしょうか

※フレイルとは？：心身の活力が低下した状態のことで、元気な状態と介護が必要な状態の中間の時期を言います。



### 自宅でできるおすすめ筋トレメニュー

◎ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう

◎10回で1セット、週に3回以上が目標

#### ◆スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛える



#### ◆ひざ伸ばし(左右10回ずつ)

衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



#### ◆もも上げ(左右10回ずつ)

大腰筋+腹筋を鍛える



4/10現在	特別養護	ショートステイ	デイサービス	ケアハウス
空き情報	0室	お問合せ下さい	お問合せ下さい	2室

## お花見

3月30日(月)~4月2日(木)みづほ保育園園庭へお花見に行きました。  
園庭の桜は、青空とのコントラストも鮮やかに感動的な美しさで、「やっぱり桜はきれいね」と利用者様。暖かい昼下がり春爛漫の素敵なひとときを過ごしました。



## みづほわくわく体操

4月16日(木)  
※上記予定は中止させて頂きます。  
今後の予定はホームページにてお知らせします。

## ~訪問衣服販売のお知らせ~

日時：5月25日(月)  
場所：ウエルコート1階  
時間：10:00~11:00  
対象：特別養護老人ホームにご入所中の方

※当日販売に施設まで来ていただけるご家族様は事務所までお知らせください！



主な行事予定(クラブ等は各月の予定表にてご確認ください)

◇新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在外部ボランティアの受け入れを見合わせています。再開の折りには改めてHPにてご案内いたします。ご理解の程宜しくお願い致します。



4/10現在	ケアハウス	特定施設	ショートステイ	デイサービス	特別養護
空き情報	0室	0室	お問合せ下さい	お問合せ下さい	0室

### ◆アルバム◆

◆デイ：☆マスク作りプロジェクト♡100枚作製☆



◆特養&デイ：花壇と小夢音農園：季節の花がたくさん咲きました。  
“イチゴとそら豆” 生育中



◆特養：4/2,4/3お花見ランチ会 田楽と甘酒を提供

### ◆ケア創作クラブ◆



干支(子)のマスコット



難が転じて苦が去る

◆主な行事予定(クラブ等は、各月の予定表にてご確認ください。)

◇新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在外部ボランティアの受け入れを見合わせています。再開の折りには改めてご案内いたします。

4/10現在	特別養護	ショートステイ	デイサービス
空き情報	0室	応相談	お問い合わせ下さい

## 新型コロナウイルスに負けない！

すっかり春の陽気に包まれるこの季節。例年であれば面会や外出の機会も多く、皆様楽しんでみえます。しかし今年は新型コロナウイルス感染症の新たな情報に日々アンテナを張りながら、面会制限、イベント中止、他サービスとの交流制限・・・。ご利用者はもちろんご家族にも窮屈な想いをさせてしまっています。アルメゾンみづほでは、ストレスが溜まらぬよう、施設内で安全に楽しめる企画の提案や生活リハビリにも力をいれていきたいと考えております。もちろんスタッフ一同、検温、マスク着用、アルコール消毒、換気等感染予防もしっかり行って行きます。ご不便をお掛けしますが皆様のご協力ご理解今後ともよろしくお願い致します。



歩行訓練中！  
早くお出かけしたいな～



趣味の時間を楽しみます♪

こもれび音楽コンサート  
 IN アルメゾンみづほ  
 4月22日(水)オカリナ演奏 5月17日(日)リコーダー演奏  
 ※上記予定は中止させていただきます。

## みづほわくわく体操

4月22日(水)  
 ※上記予定は中止させていただきます。  
 今後の予定はホームページ、掲示板でもお知らせさせていただきます。

## 春の外出🌸お花見にに行ってきました！

毎年待ち遠しい桜の季節。ちょっと散歩に・・・🌸  
 尾西緑道の桜の下に  
 満開の笑顔あふれました。



## ◆主な行事予定(クラブ等は各月の予定表にてご確認ください)

- 4月6～8日(月)～(水) お花見散歩
- 5月からの予定につきましては「新型コロナウイルス感染症」の状況により企画させていただきます。
- 【アルメ亭】【水彩画クラブ】は毎月開催しております。

## みづほ保育園 園長先生のひとことコラム

～73回卒園式～

1月の末から新型コロナウイルスの感染症が出て、防止策を十分に講じるように市から依頼がありました。卒園式は短時間で終わるようにとのこと。私は一人ひとりの卒園生が保育園で過ごしたドラマを思い返しながらいねいに証書を渡す。保護者様には子供たちからありがとうの気持ちで花を贈る。これが今年の卒園式です。長い子は6年、平均3年10ヶ月保育園で大勢の友達と遊んだこと、たくさんの行事を通して経験したこと忘れないでいてくれると信じています。今では卒園生のお子さんが卒園し、またそのお子さんが卒園です。4月には次の子も入園します。これからもずっとずっと地域の皆様からの応援を頂き、末永く続いていけるみづほ保育園でありたいと思っています。



## 主な行事予定

- 4月10日(金) 交通安全指導
- 4月16日(木) 弁当の日
- 4月17日(金) 避難訓練
- 4月21日(火) 尿検査
- 4月23日(木) 新入園児歓迎会
- 5月1日(金) 園内子どもの日
- 5月8日(金) 園内母の日
- 5月11日(月)～29日(金) 写生大会
- 6月4日(木) 歯牙検診(午前中)  
フッ化洗口説明会(午後)

◆体操教室 4/21、4/28、5/12、5/19  
5/26、6/2、6/9

◆硬筆教室 4/22、5/13、5/27

◆サッカー教室 4/27、5/11、5/25 6/8

◆英会話教室 4/20、5/18、5/25、6/1

◆鼓笛教室 5/22

◆絵画教室 4/15、5/20

