

ぐりーんめーる

GreenMail

第38号

平成28年5月
発行

医療法人 慶和会

介護老人保健施設 みどりの丘 広報委員

☎(0987) 27-2525

http://www.keiwakai.co.jp

先月14日に九州を襲った地震。熊本を中心に大分、宮崎にも被害が及びました。震災関連で亡くなられた方々にお悔やみを申し上げるとともに、余震が続いている今も避難生活を余儀なくされている被災者の皆様へお見舞い申し上げます。

全国に支援の輪が広がり、支援物資、義援金、そしてボランティアの受け入れも開始されています。一日も早く普段の日常が戻りますよう願っております。

介護に従事するものとして、東日本大震災から5年が経ち、薄れてきていた危機管理、災害時の準備や備蓄関係を改めて考え、備えていかなければならないと感じております。

『備えあれば憂いなし』ということわざもあります。皆様も日常に備えを!! 改めてご家族、ご親戚・地域と一緒に考えてみてはいかがでしょうか?

今年の出来事

「年々、月日が経つのが早く感じるね」「ついこないだ正月がきたと

看護師 木佐のびんぐ言



「笑う門には福来たる」
笑う事は、脳や体に良いと言われています。そこで面白い話を紹介します。皆さん、たくさん笑ってくださいね!
▼義母に手紙で……
「暮れも近づいてきました……」を「墓も近づいてきました……」と間違える
▼「お名前は?」「鈴木です」。「どんな漢字ですか?」と聞かれ「セレブ風」と「感じ」を伝える。

▼「あそこに立っているのがうちの主人」を「あそこが立っているのがうちの主人」と説明する。
▼夫婦喧嘩の最中に「どいてよ!」と言うつもりが「抱いてよ!」と言つ。
▼「人間、顔じゃないぞ!」と言おうとして、「人間の顔じゃないぞ!」と言つ。
▼「家業は何ですか?」と聞かれ「か・き・く・け・こ」と答える。

▼歯科医に口紅を拭くように言われ、一生懸命口笛を吹く。
嘘のような本当の話、笑えますよねえ。

人は笑う時ハッハッと笑う 8×8=64
人は泣く時シクシクと泣く 4×9=36
64+36=100

思つちよつたとに……。ご利用者の方々の会話です。微笑ましいですよ。
振り返ってみると、今年に入ってからたくさんの行事が行われてきました。

1月には新春かくし芸大会。ご利用者様と職員が共に音楽や自慢?のダンス、マジックショー等、もち芸を披露しました。2月には節分、3月には雛祭りの行事がありました。

そして4月には花見を兼ねて、ご利用者様とご家族と一緒に桜を見ながら食事したり、ゲームをしたりと楽しいひと時を過ごしていただくとうと計画をしましたが、前日の雨の為、残念ながら当日は施設内で行う事になりました。当日の気温が高かったことを考えると結果的には良かったと考えましたが、外出の少ない利用者様にとっては外の空気を胸いっぱい吸って、楽しい時間を過ごすという事を楽しみにされていたと思います。昼食時には、ご家族の方々とお話ししながら、職員が作ったできたてアツアツの焼きそばやお好み焼きを食べました。その姿はとても楽しそうで、にこやかに

栄養士 便り

今流行の腸内細菌! 便秘改善、生活習慣病予防 (高血圧予防等)、肌のトラブル

ブル改善に効果があると言われています。ヨーグルトや納豆などの発酵食品はもちろんですが、重要なのは食物繊維です。食物繊維の豊富なお勧めの食材はさつまいもです。食物繊維の他にりんごの約5倍以上ものビタミンCが豊富です。



■さつまいもの効果的な食べ方■
さつまいものといえは蒸かしたり焼いたりして食べるのが一般的ですが、さつまいもサラダはいかがでしょうか? 作り方はポテトサラダと同じで、じゃがいもをさつまいもに変えるだけの簡単レシピです。他にもさつまいもの甘煮や鶏肉と一緒に炒めたりしても美味しいです。

さつまいもの栄養素は皮に多く含まれ、皮まで食べる調理法で、どんどん取り入れてみてください。

だから人生は笑う時の方がいいみたいですよ!? 皆さん、たくさん笑って健康に過ごしましょう!

で嬉しそうな顔をされていました。ご家族の方にも焼きそばやお好み焼きを豚汁と共に食していただきました。「お味はどうですか?」と聞くと家族の方も「美味しいです」とニコリ笑顔でお返事くださいました。今回は平日に行いましたが、10組程のご家族が参加してくださいました。大いに盛り上がり大きな歓声も施設内に響き渡っていました。

これからもいろいろな行事にご案内しますので、どうかご参加の程よろしくお願ひします。



おいしい焼きそば、できました!

聞いて! 聞いて! さよっといひ話...



みどりの丘に 待望の和カフェオープン!

4月4日より、みどりの丘ホール内にあります喫茶コーナーの一面に和風カフェがオープンしました。店名は、『和カフェ 杏月(あるな)』です。

スペシャルブレンドやアイスコーヒー、他に数種類のソフトドリンクもご用意いたしております。営業時間は平日AM9時~PM5時(日曜日は定休日)になります。

当施設の利用者様、ご家族様、ご面会に来設される皆様、どなたでも気軽にお立ち寄りしてください、楽しんでいただければと考えております。

コーヒーの香りゆつたりとした時間を利用者様と一緒に楽しみてください。ご不明な点がありましたら、お気軽に事務所までお声かけください。

ドリンク券(100円×10枚)の販売もしております。※特典あり



ご家族一緒に楽しいひととき!