

第111号 R3.4.15

# 悠々だより

社会福祉法人 萬里の会  
特別養護老人ホーム悠々の里  
デイサービスセンター悠々の里  
悠々の里居宅介護支援事業所

愛知県愛西市小茂井町宮浦64番地1  
TEL: 0567-28-6618 FAX: 0567-28-7183  
ホームページ <http://www.yuuyuu.or.jp>



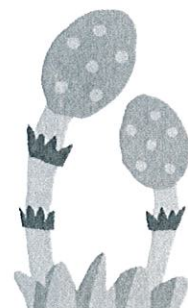
**鬼を目掛けて**

**「そーれ！」**

**鬼は外！福は内！」**

「悠々だより」第111号 一目次

- P1 …… 表紙
- P2 …… カラオケ大会、12月・1月誕生日会
- P3 …… 節分行事、2月・3月誕生日会
- P4 …… 新入居者紹介、新人職員紹介(^^)
- P5 …… マスクで顔がたるむ?! 簡単! 表情筋トレーニングで笑顔美人に!
- P6 …… 介護力向上委員会の取り組み、食べて飲んで免疫力アップ
- P7 …… デイサービスだより、居宅介護支援事業所
- P8 …… これからの予定、お誕生日おめでとう、編集後記



# カラオケ大会



生活相談員 日永 正美

1月27日(水)にカラオケ大会を行いました。毎週行っているカラオケでの練習の成果を發揮し、皆さんとてもお上手で堂々と素敵な歌声を披露してくださいました。そんな素敵な歌声を聴いて、中には感動のあまり涙ぐむ利用者様もいるほどでした。穏やかな雰囲気の中で、皆さんとともに楽しい時間を過ごしました。



# 12月・1月誕生日会 書初め大会



介護士 荒木 都子

1月13日(水)に、12月・1月の誕生日会を兼ね、書初め大会を行いました。初めは誕生日者の紹介や表彰を行い、誕生日者の胸に手作りのメダルを掛けさせて頂き、皆さんと共にお祝いをしました。その次に書初めを行い「昔はよーやったわわね」や「懐かしいわね」と言った声上がり、皆さん思い思いの字をたしなめていました。達筆な方や味わいのある書が次々と出来上がりました。また、来年も皆さんで、書初めを行えます様にと願っております。



# 節分行事



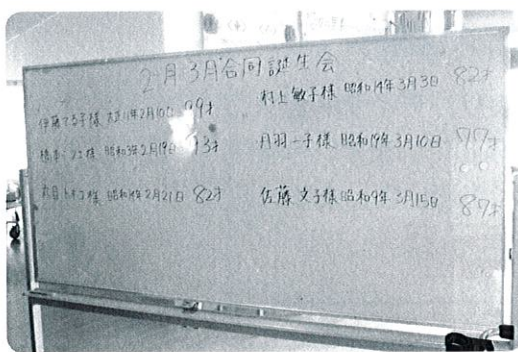
赤鬼(介護士 太田 俊正)

2月10日に節分を行いました。職員2人が赤鬼、青鬼になって利用者様の周りを歩き、運動会で使う紅白の玉を豆代わりに投げてもらいました。下投げ上投げで玉を上手に当てていました。ストレートで思いっきり投げつけられて赤鬼は泣いてましたね。ええ、泣いてましたとも…。

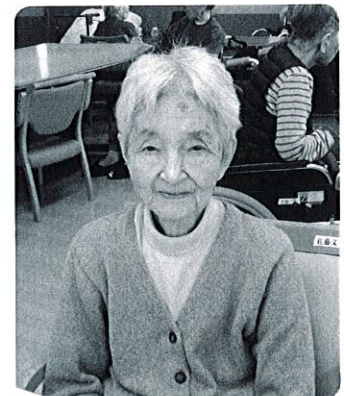
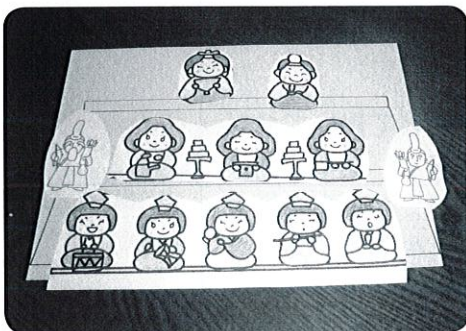


# 2月・3月誕生日会

介護士 太田 俊正



3月10日に2月・3月誕生日会を開催しました。誕生日者の紹介を済ました後は、お雛様を題材としたひな段検定と言うゲームを行いました。紙で作ったお内裏様、お雛様、3人官女、5人囃子を、紙のひな段に並べてもらい、きちんと並べられている所は左大臣、右大臣を追加で渡して並べてもらいました。



## 新入居者紹介



宇佐見 静子 様

新しく皆さんの仲間になるので、感謝の気持ちを忘れず、早く打ち解けたいです。ごはんをたくさん食べて、元気に過ごしたいです。



伊藤 とめ 様

楽しくみんなと過ごしたいです。よろしくお願いします。



森下 久子 様

健康に気を付けています。みんなで体操したり、テレビを見たり、楽しみたいです。



堀田 サヨ子 様

元気に楽しく過ごしていきたいです。

## 新入職員紹介



山本 信一  
デイサービス運転手

昨年、12月23日より、デイサービスの運転手として勤務しています。今後ともどうかよろしくお願い致します。



陶山 園子  
調理員

今年1月より調理員として働いております。まだまだ力不足で、同僚に助けられて仕事をしております。身体は小さいですが、元気は2倍です。よろしくお願いします。

簡単!

マスクで  
顔がたるむ?!

# 表情筋トレーニングで笑顔美人に!

外に出る時や人と会う時に欠かせなくなったマスク。マスクに隠れて見えないから・・・と油断していませんか?

## ◎マスクをしていると顔がたるむ?

顔には、目や口、鼻などを動かすための沢山の筋肉があり、筋肉を動かすことで様々な表情ができます。表情筋と言われる顔にある筋肉は、全部で30種類以上。沢山の筋肉を使って皮膚を動かしているんです。ところがずっとマスクをしていたり、人と話す機会が減ったりすると顔の表情筋を動かす事が少なくなり皮膚がたるんでしまいます。ついでにできる簡単なエクササイズやマッサージで表情筋トレーニング!意識して表情筋を使って、顔全体のリフトアップをしましょう。



## ☆歯磨きついでに!「口輪筋エクササイズ」

唇を閉じたり口角を上げる為に必要な筋肉「口輪筋」。歯磨き後のすすぎのついでにできるエクササイズの方法です。

- ①水を少し口に含む。
- ②上の歯と唇の間に水を入れてブクブク。
- ③下の歯と唇の間に水を入れてブクブク。
- ④右の頬に水を入れてブクブク。
- ⑤左の頬に水を入れてブクブク。

これを3回ほど繰り返すだけで、口輪筋を動かす事ができます。

## ☆洗顔ついでに!「表情筋マッサージ」

頬の周りの筋肉がこっていると、表情筋が動かしにくく表情が固まってしまいます。表情筋をほぐして、顔全体のこりや浮腫みを解消しましょう。

- ①手のひらで顔全体を覆ってクルクル回します。
- ②指を揃えて頬骨の一番高い所に当てた、頬を上を持ち上げます。
- ③おでこに手を当てて、おでこの筋肉を上を持ち上げます。

## ☆寝る前に!「耳くるくるマッサージ」

- ①指で耳たぶをつかんで、後ろから前にくるくる30回、回します。
- ②反対方向にくるくる30回、回します。

## ◎表情筋を鍛えて誤嚥予防にも!

表情筋は加齢によっても衰えていきます。口周りの筋肉が衰えると、ご飯を食べる時にものを嚙んだり飲み込んだりする力も弱くなってしまいます。高齢者の誤嚥を予防するためにも、表情筋を鍛える事はとても重要。簡単なエクササイズで表情筋を鍛えて、元気な毎日を送りましょう。

# 介護力向上委員会の取り組み

当施設では、介護力向上委員会を設置し、利用者様一人ひとりの生活機能向上を目的とした取り組みを行っています。その中でも、機能訓練に重点を置き、歩行訓練・立位訓練・車椅子自走訓練を利用者様の状態に合わせて実施しています。訓練時の状態や様子を毎日記録し、月に1度定期的に開催している介護力向上委員会で評価を行っています。

これからも、利用者様一人ひとりに合った機能訓練が実施できるよう、施設全体で課題と向き合い、取り組んでいきたいと思ひます。

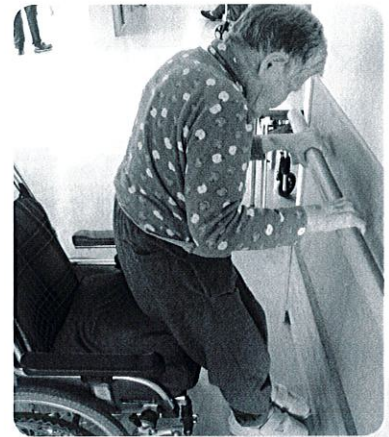


村上敏子様

歌を歌いながら、  
今日も100m歩行出来ました。

河村志免を様

目標より多く、頑張りました。

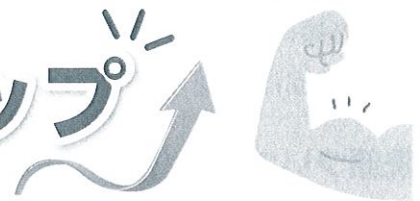


橋本ミツエ様

目標の3mを自走出来ました。

食べて  
飲んで

免疫力アップ



免疫力が下がると、疲れやだるさを感じ、病気にかかりやすい体になってしまいます。春は、慣れない新生活から体調を崩しやすくなる方も多いと思ひます。そこで、免疫力を上げる食材の紹介をしたいと思います。

## ★ヨーグルト・納豆・味噌などの発酵食品

発酵食品は、免疫細胞がたくさん存在する腸内の環境を整えます。  
また、納豆は免疫細胞のえさになる成分がふくまれています。



## ★りんご

りんごに含まれるポリフェノールには免疫細胞を活性化する働きがあります。



## ★緑黄色野菜

抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の抵抗力を上げることができます。



## ★緑茶

強い殺菌作用があるので、体内へのウイルスの侵入を予防することができます。



体にいいものをしっかり取り入れて、毎日元気に過ごしましょう！



# デイサービスだより

— 4月号 —



生活相談員 野田 直子

## 節分会 ～2月2日から2月6日まで開催～

今年は、利用者様も生まれていない明治30年2月2日以来となる124年ぶりの2月2日の節分でした。デイサービスにおいても節分会を開催し、お手玉を豆に見立てて「鬼は外、福は内」と声をかけました。

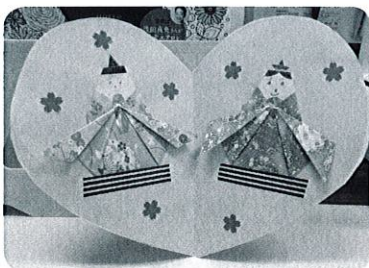


## ジャム作り

ある利用者様から「最近、おやつ作りしてないね」「何か作りたいね」等と声が聞こえてきました。手元をみると甘夏が沢山…。「ジャムを作りませんか？」と声をかけたところ、快く引き受けてくださいました。完成したジャムはクラッカーにのせて、喫茶の時間に美味しくいただきました。



## ひな祭り会 ～3月1日から3月3日まで開催～



春の陽気になった3月、ひな祭り会を開催しました。今年は、折り紙を使ってお雛様を制作し、壁に飾りました。手先を使った作業に戸惑いながらも、素敵なお雛様が並びました。

## 居宅介護支援事業所

主任介護支援専門員 山中 誠治

暖かくなり、過ごしやすい季節となりましたが、ご自宅で介護をされているご家族にとって悩みなどは尽きないものと思います。居宅介護支援事業所では介護に関するご相談なども行っています。

また、愛西市の地域包括支援センターでは愛西市内在住の方で、在宅介護を実施されているご家族を対象に「家族介護者のつどい」が開催されていますので、リフレッシュする機会の一つとして参加をされても良いかと思います。

# これからの予定

<p><b>4月【卯月】</b></p> <p>・ドライブ</p> 	<p><b>5月【皐月】</b></p> <p>・ドライブ ・4月・5月 合同誕生日 会</p> 	<p><b>6月【水無月】</b></p> <p>・ドライブ</p> 
---	--	--

## 新型コロナウイルス感染症 対策について

日頃は当施設の運営に際しまして、何かとご理解とご支援を賜り誠に感謝いたします。

新型コロナウイルス感染予防のため、来訪行事は中止させていただいております。

館内で行う季節の行事は、利用者様と職員で感染対策を実施したうえでっております。

3密（密閉・密接・密集）を避け、慎重に対応させていただいておりますので宜しく願いたします。

\*\*\*\*\*  
お誕生日おめでとうございます！  
\*\*\*\*\*

### 4月生まれの方

平野 正博様	92 歳
村上美智子様	93 歳

### 5月生まれの方

稲葉 文夫様	72 歳
伊藤 とめ様	86 歳
大鹿小夜子様	87 歳
日置 久子様	88 歳
横井スゞ子様	94 歳

### 6月生まれの方

篠田 邦雄様	71 歳
平田 義男様	78 歳
伊藤 孝一様	85 歳
佐藤富美子様	85 歳
水谷 好子様	86 歳
大橋マサコ様	90 歳
佐藤 正雄様	91 歳
林 ミネ様	91 歳

### ..... お詫びと訂正 .....

悠々だより1月号にて1月生まれの方が抜けておりました。大変申し訳ございませんでした。

### 1月生まれの方

芝田 繁子様	88 歳
--------	------

## 編集後記

新型コロナウイルスの蔓延が始まり、とうとう1年が経ちました。この1年、経験したことがないような日常が続きましたが、ワクチン接種も徐々にはじまり、少なからず終息の兆しが見えてくるような気がします。今までの日常生活に戻ることはまだまだ難しいとは思いますが、この大変だった1年の努力を無駄にしないように、前に向かって進んでいきたいと思ひます。

1年延期となった東京オリンピック・パラリンピックも今までの規模では難しいかもしれませんが、この場所に立つことを夢見て頑張ってきた選手の努力が活かされるような大会が開催されることを期待し、楽しみにしたいと思ひます。

