

第115号 R4.4.15

# 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

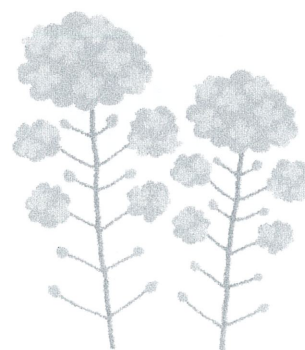
愛知県愛西市小茂井町宮浦64番地1  
TEL: 0567-28-6618 FAX: 0567-28-7183  
ホームページ <http://www.yuuyuu.or.jp>



干支の展示物の前で、記念撮影。

「悠々だより」第115号 一目次

- P1 …… 表紙
- P2 …… クリスマス会・もちつき大会
- P3 …… 書初め大会・節分行事
- P4 …… 新入居者・新人職員紹介・令和3年度写真集
- P5 …… 4月病にご用心・デイケアマネジメント委員会活動報告
- P6 …… 4月旬の食べ物
- P7 …… ゴム運動始めました・恵方巻づくりを体験
- P8 …… これからの予定・お誕生日おめでとう・編集後記



# クリスマス会



介護士 服部 千晶

12月15日にクリスマス会を開催いたしました。職員がサンタクロースやトナカイ、クリスマスツリーに変身し、利用者様と楽しくクリスマスソングの「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」を合唱し会場は盛り上がりました。また、サンタクロースからささやかなプレゼントをもらい利用者様はとても喜ばれていました。



# もちつき大会

介護士 三森 麻友

12月22日にもちつき大会を開催いたしました。利用者様にアドバイスしてもらいながら準備を行いました。

餅つきが始まると「よいしょ!」「頑張れ!」等の威勢のいい声が沢山あがりました。昼食にお餅を提供し、「美味しい!」と言う声が聞こえて来ました。

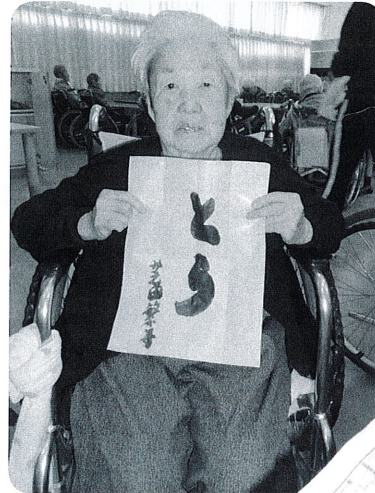




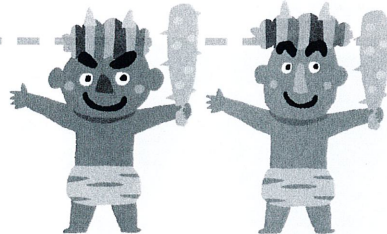
## 書初め大会

介護士 永田 貴彦

1月12日に書初め大会を開催いたしました。始めは嫌がる御利用者様もみえましたが、職員がサポートさせてもらい、思い思いの文字を書いてもらいました。皆様、なかなか達筆ですね！

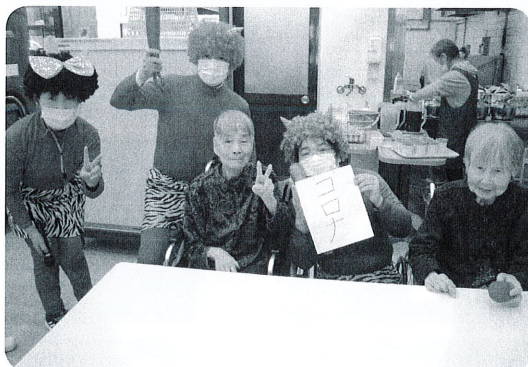


## 節分行事



介護士 荒木 都子

職員がお福ちゃんの役割を務め、紅白玉にて鬼を退治するというゲームを行いました。しかし職員が扮した鬼が愛らしかった様子で「可哀相だで、やっつけれん！」などと話す一方で、一心不乱に玉を投げる利用者様など、利用者様の様々な表情を見る事が出来ました。では写真でその愛らしい姿をご御覧下さい。来年も皆さんで「福はうち〜！」と福を呼び込みたいと思った一日でした。



## 新入居者



堀田 豊子様

健康に暮らしていきたいです。



## 新人職員

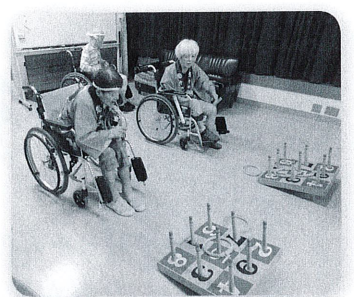


原 由紀  
介護士

1月に入社した原です。  
皆さん宜しくお願いします。



## 令和3年度 行事写真集





# 4月病にご用心

看護師 岩狭 正美

「5月病」ならぬ「4月病」は春先に特有の症状、ちょっとした工夫でできる対策について紹介します。

うらかな気候と新年度が始まるにあたっての高揚感。一見すると病気とは無縁に感じる4月病ですが、健康に気をつけるべき点がいくつもあること、ご存じでしょうか？

## 新しい環境が生むストレス対策に… ふだんの暮らしに深呼吸をちょい足し！

4月と言えば新学期や新入社など、とかく新しい環境が訪れがちな季節です。これまでとは勝手の違う慣れない環境に身を置いているうちに、おのずとストレスを溜めてしまうケースもあることでしょう。こうしたストレスは、いわば万病のもと、不眠症などに陥りやすいと考えられます。

そんなストレス対策において最も簡単かつ効果が期待できるのが、「深呼吸」です。普段の生活でなかなかやらないという方がほとんどだと思います。深呼吸は、自律神経のうちの副交感神経の働きを促します。いわゆる「戦闘モード」といえる交感神経が優位な状態から、リラックスをつかさどる副交感神経に移行させてくれるきっかけになります。

そしてもうひとつ大事なことは「ストレスを意識する」こと。一見すると逆効果に思われるかもしれませんが、ストレスやイライラした気持ちは、その原因を冷静に把握することが大切です。どちらかというと躁状態で過ごす4月。ここでストレスが蓄積されると、その反動が憂鬱な気分を伴う「5月病」に陥りやすくなります。

4月のストレスは4月のうちに、正面から向き合っておくことが大切です。



## デイ ケアマネジメント委員会活動報告

生活相談員 野田 直子

月に1度、利用者様に対する援助内容の見直しや検討を行っている委員会です。

居宅介護事業所から送られてくる計画書に基づき、通所介護計画書を作成します。利用者様一人ひとりに目標があり、職員は目標を把握した上で利用中の援助を展開しています。小規模ではありますが、きめ細やかなサービスと利用者様、ご家族様が満足していただけるように今後も心掛けていきたいと思っております。ご家族様とは、日頃からのコミュニケーションを大切にしていきたいと考えます。些細なことでも構いませんので、ご相談ください。よろしくお願いたします。

# 4月の旬の食べ物

調理員 佐藤 克也



今年もやって来ました「お花見の季節」。  
満開の桜を見ながら家族や、友人と楽しくお花見・・・と言いたいところですが、難しそうですね。  
ですが、お花見が出来なくても季節を感じる美味しい食べ物があります。  
今回は桜餅について調べてみました。

## 『桜餅の由来』

桜餅は春の季語としても使われ、基本的には桜が咲いている時期に食べる物とされています。  
桜餅の葉っぱには役割があるんです。

### ①味や香り

塩漬けされた葉で桜の香りを付けるため。

### ②品質や衛生面

餅の乾燥を防ぎ、ホコリが付かないようにするため。

## 『桜餅にも東西で違いがありました』

関東風の桜餅は、小麦粉を水でのばし薄く焼かれた生地で小豆あんを包んだ物です。

発祥は長命寺の門番だった山本新六さんが、門前で売り出したのが始まりのようです。



関西風の桜餅は、もち米を蒸して乾燥させ粗挽きにした道明寺粉の皮で小豆あんを包んだ物です。

全国的には道明寺粉を使用した桜餅が多いそうです。

道明寺粉を使った関西風は、戦国時代に大阪の道明寺で保存食として食べられていたもので、そのもち米を使った桜餅を道明寺と言われていたそうです。



一口に桜餅と言っても関東風と関西風、お店によっても色々なこだわりがあって奥深い和菓子です。  
今年のお花見も去年に続き控えめになると思いますが、季節を感じながら美味しい桜餅はいかかでしょうか。



# デイサービスだより

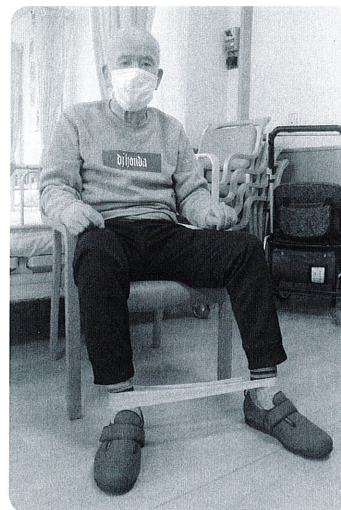


— 4月号 —

デイ生活相談員 野田 直子

## ゴム運動を始めました★

デイサービスでは、介護職員が中心となり、午後から体操やレクリエーションを行っています。内容としては日常生活動作（歩行・立位・軽体操など）が中心となっています。今回、ゴムベルトを使用した体操を取り入れる事にしました。利用者様も初めは戸惑うこともありましたが、現在はスムーズに行えています。簡単な運動も毎日の積み重ねで、筋力アップが見込まれます。継続することで転倒防止等の効果になればと考えています。



## 恵方巻作りを体験!! 2月2日~2月5日


恵方巻と言えば“のり巻き”と思いきや、最近では、あんまき・ロールケーキ等、色々なものを恵方巻として売っている店が多くなりました。デイサービスセンター悠々の里では、食パン（サンドイッチ用）にジャム（イチゴやあんこ）を巻いて、恵方巻作りを体験しました。「今年は、北北西だよ」と職員の掛け声とともに、皆さん北北西を向いて、黙食しました。「おいしかったわ」と言う声をたくさん聞くことができ、今年も良いことが起きそうな予感がします。



# これからの予定


**4月【卯月】**

- ・屋外行事
- ・不在者投票



**5月【皐月】**

- ・屋外行事
- ・避難訓練



**6月【水無月】**

- ・屋外行事



### 新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染予防の為、引き続き外出行事及び来訪行事は中止させていただいております。

毎年の行事を、ご利用者様と職員とで感染対策を実施したうえで行っております。

3密（密閉・密接・密集）を避け慎重に対応させて頂いておりますのでよろしくお願いいたします。

尚、面会につきましては、今しばらくお待ちください。再開となればご連絡させていただきます。

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

**4月生まれの方**

大河内芳子様	86歳
平野 正博様	93歳
村上美智子様	94歳

**5月生まれの方**

八木 敏子様	91歳
伊藤 とめ様	87歳
日置 久子様	89歳
大鹿小夜子様	88歳

**6月生まれの方**

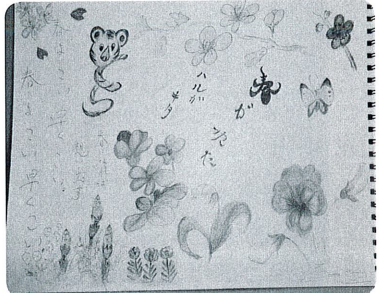
山田美代子様	96歳
佐藤富美子様	86歳
大橋マサコ様	91歳
佐藤 正雄様	92歳
篠田 邦雄様	72歳
水谷 好子様	87歳

## 編集後記

今年の冬は雪が多く、予想通りの寒い冬となりました。皆様も雪景色を何度もみるようになったのではないのでしょうか。ようやく暖かい季節となり、春の花を楽しめる時期になりました。

長期にわたるコロナ禍で、外出することができない状況が続いています。天気が良く暖かい日に、利用者様と施設の周りを散歩し、季節の花や景色を楽しむことができたならなあ、、、と考えています。

制限の多い生活の中で、今私たちができる事、楽しめる事は何か？利用者様も職員も、今後も続くであろう制限のある生活の中でも、いかにストレスなく、楽しめる生活を過ごしていけるのかを見つけていかなければならないと思っています。利用者様の中には、ノートに日ごろの思いや予定を記している方が何人かいらっしゃいます。絵を書いている方もみえます。絵が苦手な私ですが、思いのままに絵を書いてみることに挑戦してみたいと思っています。



利用者様の絵