

幸寿園がより

令和7年
No.303
2月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070

節分

福



節分の楽しいひととき、幸寿園では「豆まき」の代わりに、お手玉を投げました！鬼役の職員が登場すると、利用者の皆さんは笑顔でお手玉をポーンポーンと投げつけ、意外と痛みを伴うその衝撃に、鬼が悲鳴を上げ涙を流す一幕も！皆さんはそれを大爆笑しながら「鬼は外、福は内！」の掛け声と共に次々と投げられ、お手玉が飛び交いました。鬼役は半泣きで「参りました」と降参し、最後はみんな仲良くなり、友達になりました♡こうして鬼と福を分け合いながら、無事に笑顔溢れる節分を楽しみました！鬼さんありがとう。また来年会いましょう♪



1月誕生会

1月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

DCご利用者様

池田	ハツヨ様(100歳)	今泉	シヅヨ様(92歳)	松尾	綾子様(92歳)
中原	ユキ子様(89歳)	岩崎	俊明様(87歳)	山下	隆英様(82歳)
中尾	尊行様(73歳)	増田	誠様(73歳)		



2F入所者様

井崎	順司様(75歳)
久保田	末子様(76歳)
田口	郁子様(82歳)
辻	悦子様(95歳)



3F入所者様

山部	廣子様(85歳)
----	----------



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

ディケァ

1月の誕生会では、芸達者な職員による「さる踊り」に利用者さんも大盛り上がり!とっても賑やかで猿山の大騒ぎでした(笑)そして、この度、100歳を迎えられました池田ハツヨ様のお祝ひも、皆さんで盛大に祝いました☆笑いと感動が詰まった貴重で楽しい時間を過ごすことが出来ました☺



2階

1月生まれの誕生会は、カラオケで大盛り上がり!最初は恥ずかしがり屋さんたちも、誰かが歌い始めると一音にノリノリに。そして、入所者の副島様が歌に合わせて見事な即興踊りを披露し、場を盛り上げました。カラオケは「気持ちよかった!」と皆さん大満足。またカラオケを楽しみたいですね♪楽しさ満点の誕生会でした!

祝100歳!!

池田ハツヨ様
100歳の誕生日
おめでとうございます!



ハツヨさんは、自分でしっかりと歩かれ、毎日をエネルギーに過ごされています。レクリエーションは調子が良ければ積極的に参加!その姿は、まるで「今日は私が主役よ!」と言わんばかりで、負けず嫌いのハツヨさんにとっては格好の舞台!レクリエーションのヒーローです♪そして何といっても食事、100歳とは思えない程しっかりと召し上がります。これからも、その元気いっばいな姿で私たちを楽しませてください。

免疫力



～免疫力とは～



免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、がんなどの病気を発症するリスクも増えてしまいます。

病気だけでなく、免疫力が低下すると血行が悪くなり、新陳代謝も低下するので美容の面にも悪影響が現れることがあります。

そして免疫力は加齢や過剰なストレス、生活習慣などによって低下するとされています。



～免疫力の60～70%は腸にある～



免疫とは、疫(=病気)から逃れる仕組みのことです。

私たちが生きていくために必要なものは食事であり、その食べ物を、消化・吸収・排泄するのが腸となります。食べ物には有害な病原菌やウイルスが付着している可能性もあり、そうした有害なものが体の中に侵入するのを防ぐため、腸には免疫力が備わっている必要があります。つまり、腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことが出来るのです。



～免疫力を高める習慣～



① 適度な運動

- 軽いウォーキングやストレッチなどの軽い運動(強いストレスを伴う運動は×)
- 血液やリンパの流れが良くなることで免疫細胞が体内を移動しやすい環境をつくる

② 体温の維持

- 体温が上がることで免疫細胞が働きやすくなる

③ ストレス解消



④ 腸内環境を整える(食事)

- 良質なたんぱく質を摂る(魚類、肉類、大豆製品、乳製品など)
- 抗酸化物質を摂る(緑黄色野菜、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなど)
- 発酵食品を摂る(納豆、みそ、ヨーグルトなど)
- 食物繊維を摂る(海藻、キノコ類など)



ご自宅でも簡単に取り入れられる食事面や運動面から取り入れて、感染症に負けない身体作りを行っていきましょう!!



理学療法士
池田 清華

栄養課より



1月1日

元旦メニュー

- 赤飯
- 盛り合わせ(かまぼこ、伊達巻、数の子、黒豆、ぶりの照り焼き)
- 炊き合わせ ● 紅白なます ● 茶碗蒸し



1月7日

朝食 ● 七草粥



1月21日

誕生会メニュー

- 散らし寿司 ● 炊き合わせ
- 酢の物 ● 茶碗蒸し ● フルーツ(みかん)
- おやつ) 八女抹茶モンブラン



認知症サポーター養成講座 in 有田小学校

今回も有田町や社会福祉協議会と連携して認知症キッズサポーター養成講座を開催いたしました!



有田小学校3年生20名を対象に、認知症の理解と実際に認知症の方の対応の仕方などをわかりやすく寸劇を交えながら実施してきました。有田町の貴重な子供達、皆さんとても元気な子供達でした!



これからも地域で温かく見守っていききたいと思います! 認知症サポーター養成講座もご用命があればいつでもお伺い致しますので、グリーンヒル幸寿園までお気軽にご相談ください!



出前講座



令和7年最初の出前講座は有田町戸矢地区の戸矢老人クラブ様にお伺いしました。(戸矢老人クラブ様は今年度3回目となります!いつもありがとうございます!)

今回のテーマは「免疫力アップの栄養・食事」ということで、管理栄養士より話をさせていただきました!

天気はあいにくの雪に見舞われましたが、足元の悪いなかにもかかわらずたくさんの方にご参加いただき、インフルエンザが猛威を奮う中、非常にタイムリーなお話で参加された方々も熱心に聞いていただきました。



幸寿園は今年も地域住民の皆様が、安心して健やかに暮らせるよう、雨二モマケズ、風二モマケズ、そして雪二モマケズ、出前講座を実施してまいりますのでご要望がありましたらいつでも遠慮なくご連絡ください!

干支作品作り



り八室にて干支作品を作成しました。一つ一つ丁寧にロール紙で巻いて作成しています。

巳の字は、へびよりも小さなロール紙を使うなど細部までこだわりました。額縁を毛糸で巻いていただき、完成!!(๑)数ヶ月かかりましたが、素敵な干支飾りが出来上がりました! (๑)

一つ一つのパーツ作りから、貼り絵まで、通所ご利用者様の作品です!! (๑)



編集後記

八潮市で発生した大規模な道路陥没は、地中の下水道管が破損して周囲の土砂が管の中に入り込み、土砂があった場所に空洞ができたことが原因とみられています。水道管の老朽化対策は全国的に遅れているとの事です。地面の下がどうなっているのかは住民にはわかりません。国や自治体には、安心して生活できるようにしてもらいたいですね。(N・M)



謙仁会Facebook・Instagramにて随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい! 幸寿園ホームページ <https://kenjin-kai.com/koujiyuen/>



Facebook

左のQRコードからリンクへ移動するか、Facebookの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。



Instagram

左のQRコードからリンクへ移動するか、Instagramの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。