

幸寿園だよ!

令和7年
No.306
5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

幸寿園の畑作り、再始動!



皆さん、こんにちは! 幸寿園では、リハビリの一環として、数年ぶりに畑作りを再開しました! ほぼ更地に近い土を、職員たちが夢を持って耕し始めました。さて、何を作るかは利用者さんと一緒に話し合い、決定! 選ばれたのは、さつまいも、きゅうり、オクラ、トマト、なすび、ピーマン、すいかです。

野菜作りに詳しい利用者さんと一緒に、近くのホームセンターへお買い物にも行きました。どの肥料がいいか、どの苗が良いかを選ぶ姿は、まるで昔に戻ったかのような生き生きとした表情で、私たちも驚かされました!

畑に入ると、利用者さんたちは驚くほど元気に作業され、隠れた力に感動しました! そんな生き生きとした姿を見られて、私たちも心があたたかくなりました。これから、育ていく野菜たちの成長が楽しみです★今後も経過を随時発信していきますので、楽しみにしてください! 幸寿園のInstagramにも投稿予定です。こちらぜひチェックしてくださいね♪

一緒に作業を楽しみながら、素晴らしい時間を共有できることに感謝しています。これからも応援よろしくお願いいたします!

幸寿園ファーム隊長 市川 裕也



4月誕生会

4月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

デイケア ご利用者様

江頭 蒼生子様(92歳)
梅崎 止子様(90歳)
福田 美須子様(88歳)
馬場 サカエ様(81歳)
久保田かずえ様(76歳)
中山 レイ子様(76歳)



2F 入所者様

鳥越 弘様(71歳)
近藤 フチ子様(94歳)



3F 入所者様

永田 洋子様(89歳)
平山 喜久子様(92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。

～誕生会～

4月の誕生会は、カラオケを楽しみました♪入所者の谷口さんがセリフ調のカラオケを披露!まるでプロの芸人?と思わせる味わいで、会場は大爆笑と大熱狂!意外な一面に驚くやら、笑うやら、みんなの歌声も勢いづき、最近のカラオケの中で一番の盛り上がり記録しました☆春の特別な思い出がまた一つ増えました!



春のつつじ鑑賞会!

天気の良い日に、入所者の皆さんの希望でつつじ鑑賞会を開催しました。窓際からじゃなく、近くでつつじを楽しみながら春の歌をみんなで唄ったり、楽しいひとときを過ごしました。外の風や日差しを感じることで、気分もリフレッシュ!普段の生活に彩りを添えるイベントは、皆さんの笑顔を引き出しました。これからも楽しい活動を続けていきます!



『春バテ』って？

知っていますか？

暖かい日が増え、草木も芽吹き、とても気持ちのいい季節となりました。と同時に、なんだか体調が悪いと感じる方が多くいらっしゃるようです。

『からだがだるいなあ』『食欲がないなあ』など、高齢者だけではなく、いろんな方が体調不良を感じる時期でもあります。これは『春バテ』かもしれません。



1 春バテって？

春バテは医学的な病名ではありませんが、春先特有の気候変化や生活リズムの変化によって引き起こされる体調不良の総称だそうです。

春は1年のうちでも寒暖差が大きいため、体が気温の変化に対応しようと交感神経を活発に働かせます。この交感神経の働きで身体の緊張状態が続くと自律神経が乱れ、春バテの症状が起きやすくなります。



2 春バテの症状には以下のようなものがあります。

- 全身のだるさ・疲労感
- 食欲不振・胃腸の不調
- 慢性的な頭痛・肩こり
- 集中力の低下・意欲の低下
- 睡眠の質低下
- 等々です。



先ほども述べたように春は1年のうちで寒暖差がとても大きい季節です。急激な寒暖差によって、体に大きな負担がかかることを『**寒暖差疲労**』と呼びます。**朝晩の冷え込みと日中のあたたかさの温度差が、体温調節機能など自律神経を乱す原因のひとつです。**



自律神経は、活動的になるように働きかける「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」のバランスによって制御されています。しかし春先は急激な温度差により交感神経と副交感神経が一日のうちに何度も切り替わる為、臓器に大きな負担がかかり体にさまざまな不調が現れるそうです。

春は、不安定な気候、アレルギー物質（花粉やPM2.5など）の飛散、冬から春にかけての日照時間の変化、新生活、ストレスの蓄積など自律神経を乱す要因が多いですね。

3 春バテ予防と対策は？

- 規則正しい生活
- バランスの取れた食事
- 入浴で身体を温める
- 適度な運動習慣
- 良質な睡眠

これらは、春に限らず常に意識してほしい内容ですね。春バテに負けず、これからくる夏バテにも負けず、健康に過ごしましょう！



理学療法士
前田 千晴



栄養課より



4月8日 花見御膳

- たけのご飯 ● サーモンの菜種焼き
- 木の芽和え ● 季節の茶碗蒸し
- ピーチゼリー
- おやつ) 桜練りきり



4月21日 誕生会メニュー

- 赤飯 ● 炊き合わせ ● 辛子和え
- 茶碗蒸し ● フルーツ
- おやつ) 苺ロールケーキ



出前講座

に行ってきました!

新年度1回目は、有田町泉山地区にあります泉山老人クラブにてお話させていただきました!

今回は西田事務長より「難聴と認知症の関係性について」お話をさせていただきました。難聴になるとどうしても会話するのが嫌になったりして他者とコミュニケーションをとることも控えてしまい家に閉じこもりがちの生活となってしまいます。そうなってくると認知症になるリスクも高くなりますので、悪循環にならないためにも、早めの受診や補助具(補聴器等)の使用を行いながら、積極的にコミュニケーションをとるようにしましょう!



新入職員紹介・異動職員紹介

新入職員

名前: 原 美羽

部署: 3階療養棟 介護

趣味: たくさん食べる事

一言: 分からないことが沢山あり、迷惑をかけると思いますが、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



異動職員

名前: 中平 紘子

部署: 栄養科

一言: 数年ぶりに幸寿園に戻ってることになりました。早く仕事に慣れ、皆様に貢献できるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



異動職員

名前: 鶴田 梓

部署: リハビリテーション部

一言: 4月から異動してきました鶴田です。ご迷惑をお掛けすることが多々あると思いますが、ご指導宜しくをお願いします。



異動職員

名前: 小松 穂波

部署: リハビリテーション部

一言: 4月より楽寿園から異動となりました。まずはみなさんの名前を早く覚えられよう頑張りますので、よろしくお願いします。



編集後記

春の過ごしやすい季節は過ぎていき、また暑い夏が近づいてきます。今年の夏も、暑い夏になりそうです。昔の家は窓が大きく風通しを重視していたそうです。夏を重視し、冬は火鉢、こたつ等で手足を暖かくし、部屋全体を暖かくする事は考えていなかったそうです。

短い春の時間を、楽しみ
に過ごしていきたいです。
(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/koujyuen/>



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。