

幸寿園がより

令和8年

No.318

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



* 笑顔咲く、お花見ドライブ *

皆さんが以前からとても楽しみにされていた「お花見ドライブ」へと出かけました。

デイケアのドライブでは天候や開花状況に合わせて一番の見どころを巡る「お花見ツアー」を開催!最高の桜を探す道中に会話も弾みます。少し散り始めた花吹雪の中、皆さんは「桜の絨毯みたいできれいかな～」と、とても喜ばれていました。

2階のドライブではあいにくの雨となりましたが入所者様からの熱いご要望もあり、雨天決行!降りずに車の中から眺めるお花見となりましたが、「雨に濡れて色が濃くなった桜もよかね」と、しっとりした風情を楽しまれていました。皆さんの笑顔をたくさん見ることができ、職員も心から嬉しく、幸せな気持ちをお裾分けしていただきました。また来年も、一緒に綺麗な桜を見に行きましょうね♡



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

中山	レイ子様(77歳)	馬場	サカエ様(82歳)
江頭	蒼生子様(93歳)	福田	美須子様(89歳)
梅崎	止子様(91歳)	堀切	マサヨ様(88歳)
福重	通恵様(87歳)		



2F入所者様

近藤	フチ子様(95歳)
鳥越	弘様(72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。

Cocktail
bar

カクテルバーK OPEN

ディケア

4月のおやつレクは「カクテルバーK」をオープンしました
(Kは幸寿園のKです(笑))

今回は3種類のノンアルコールカクテルをご用意し、それぞれ好きなものを選んでいただきました。どれにしようか迷われる方もいて、選ぶ時間も楽しまれていた様子でした。

今回の人気ナンバー1は『お抹茶甘酒ミルクカクテル』でした!スタッフ手作りのドリンクを、交換チケットを手に順番に待たれ、皆さん笑顔で楽しまれていました。「美味しかった〜♡」「また飲みたい!」「またして欲しい!」など、好評のお声を頂きました(´▽`*)



カクテル作りレクレーション



皆さん、
春は新生活や新学期など
環境の変化が大きい季節です!
体調を崩したりされていないですか?



季節の変わり目で起きる不調は、体と心が「環境の変化についていけない」ことで起こります。特に春や秋は変化が大きく、いろんな症状が出やすい時期です。

なぜ起きるのか:大きく3つの要因があります。

- ① 気温差 … 暖かい日と寒い日の差が激しい
→体温調整でエネルギーを消耗して疲れやすくなる
- ② 気圧の変化 … 低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる
→自律神経が乱れる
- ③ 環境の変化 … 新生活・人間関係・生活リズムの変化
→ストレスが増える



よくある症状

- ・体の症状
→だるい、疲れがとれない、頭痛、肩こり、めまい、寝てもスッキリしない
 - ・心の症状
→やる気が出ない、イライラしやすい、気分が落ち込む
- ※体と心の症状がまとまって起きることも多いです。



対処法 (リハビリ的アプローチ)

- ① 自律神経を整える
→朝に日光を浴びる、同じ時間に寝起きする
- ② 体をゆるく動かす
→散歩・ストレッチ等行うことで血流がよくなり回復しやすい
- ③ 刺激を減らす
→携帯電話やテレビ等の情報を減らす、予定を詰めすぎない



目安

- ・1~2週間で少しずつ回復 ⇒ よくある季節の不調
- ・それ以上続くor日常生活に支障がある ⇒ 医療的なケアも検討



※ポイントは、「サボり」ではなく体の調整中だと理解することです。

無理に元気に戻そうとするより、「少し楽にする行動」を積み重ねたほうが回復は早くなります。



理学療法士
鶴田 梓

栄養課より

4月6日

お花見御膳

- 五目御飯
- サーモンの菜種焼き
- ふきとがんもの煮物
- のっぺい汁
- 桜ゼリー



4月22日

誕生会

- ちらし寿司
- 天ぷら盛り合わせ
- 菜の花の和え物
- 茶碗蒸し
- フルーツ
- おやつ)抹茶ムースケーキ



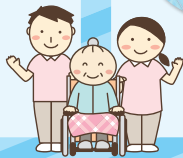
新入職員紹介



名前：ハン ジントウン
 部署：2階療養棟 介護
 趣味：旅行
 一言：利用者様に安心して過ごしていただけるよう、ケアを心がけて頑張ります。宜しくお願い致します。



名前：久保田 彩美
 部署：3階療養棟 介護助手
 趣味：本を読むこと
 一言：4月から介護助手として働く事になりました。早く入所者様の顔と名前を覚えて、楽しんでいただけるようサポートしたいと思います。よろしくお願いします。



幸寿園ファーム

Kojuen Farm

今年度も『幸寿園ファーム』が始まりました！
 今回は、手始めにジャガイモ作りに挑戦です🍅 2月にはご利用様と一緒に植え付けを行い、すくすくと元気に成長しています🍅 収穫まではもう少し、初夏には収穫を迎えられそうです🌟
 これからの成長も、ぜひ楽しみに！



編集後記

新年度がスタートしました！最近は何年の流れが本当に早く、あっという間に一年が過ぎてしまいます🌸
 毎年この時期になると「今年こそは計画的に過ごそう！」と思うのですが、なかなか思い通りにはいかず…😞
 今年度こそは、一日一日を大切にしながら、少しでも充実した毎日を送っていきたいと思います!! (N.S)



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。