

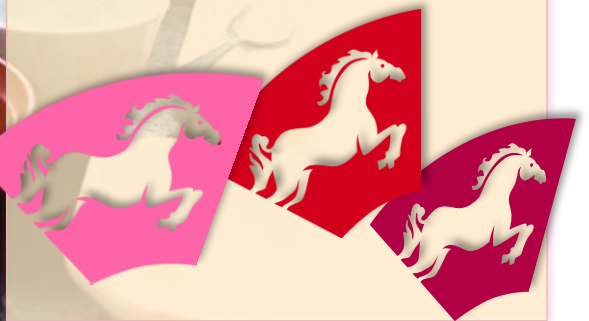


いんいん



—第5号の内容—

- 表紙「新年のあいさつ」
- 新年会
- 小規模特養
 - 各ユニットの日常生活の様子
 - いちょうユニット
 - もみじユニット
 - けやきユニット
- 裏表紙「各種ご案内」



新年のあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。

地域密着型小規模特別養護老人ホーム、短期入所生活介護事業所、並びに小規模多機能型居宅介護事業所『あっふるの里久保田』が開所し、今年で3年目を迎えます。

これもひとえに、福祉関係者の皆様や、地域の方々の温かいご理解と、ご支援の賜と心より感謝申し上げます。

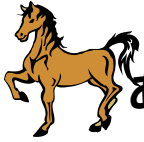
本年も、地域の皆様とともに、誰もが参加できる「介護教室&高齢者サロン」を開催いたします。楽しみながら学べる教室となっておりますので、機会がございましたら是非あっふるの里に足をお運びください。

本年もどうぞ、皆様の温かいご指導ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

小規模特別養護老人ホーム

あっふるの里久保田

施設長 岡崎卓也



あっぷるの里久保田

新年会



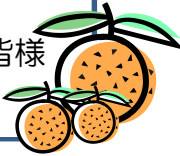
あけましておめでとうございます！！



フラダンスに餅つきにと
大変盛り上がりました！

新年会 お品書き

- おはぎ(あんこ・ずんだ・納豆)
 - 花麩の清汁
 - 茶碗蒸し
 - 小松菜ときのこの和え物
 - 果物(みかん)
- 普段と違ったメニューで、皆様喜んでくださいました！



フロメケアロハ パラパライの皆さんです
とっても素敵でしたね～！



皆で元気よく！
「おいしょ、おいしょ」

うまい！



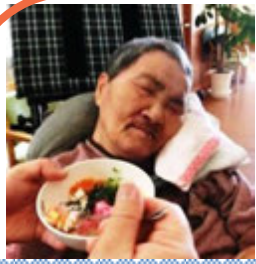
声をかけあって…
新年のお餅つきです



い ち よ う の 日 常 生 活 の 様 子

ユニット

平成25年10月～12月



んー！美味しーい



美味しくなれっ



12月29日は忘年会。



お見事です!!!!



皆でチラシ寿司作り！！



みんなでカラオケ大会





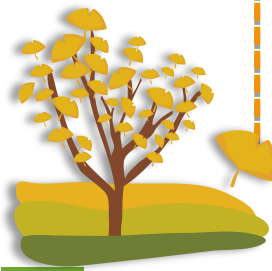



ユニットで焼き魚をしました



外食！

誕生日に大好きなピザを♡

諏訪神社へお参りに。



11月28日

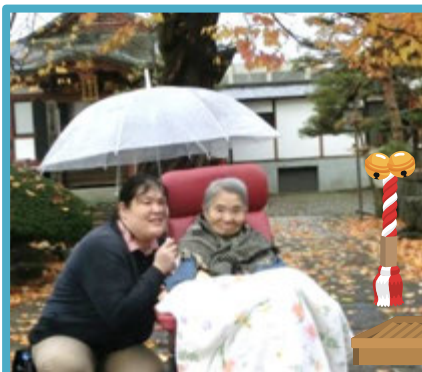
フラワーアレンジメント教室





～♪三味線 演奏会♪～





お誕生日に
三十三観音参りへ。



お誕生日に日帰り温泉へ行ってきました！

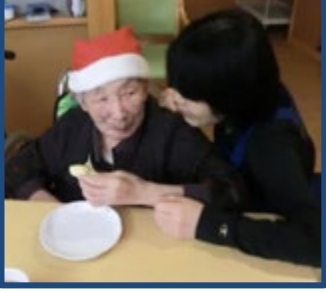
良い風呂
だっけ



フラワーアレンジメント

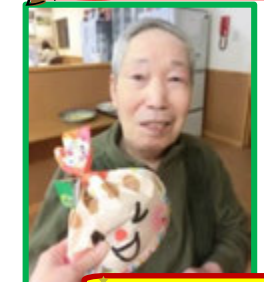


特養 けやきユニットの
日常生活の様子
平成25年10～12月



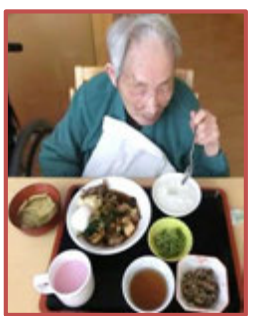
お好み焼きを作りました

うまい！



クリスマスにクレープ作り

忘年会は、みんなで
すき焼き鍋を囲んで。
美味しく出来ました。



忘年会



~もみじの日常生活の様子~

ありがとうございます

月ごとに誕生日会を行い、一緒にケーキを作
ってみんなでお祝いします。

おいしいね♪

外食に出かけたり、出前
をとったりもします。

ドキドキ…てん…

ビックリ!

皆で食べると
おいしいね

クリスマス会



看護師からのワンポイントアドバイス！
～季節の変化に伴う

体調管理のコツ～

季節の変わり目になると、急に疲れやすくなったり、だるさを感じることがありませんか？これは気のせいなどではなく、周囲の変化を体内の自律神経が感じとった結果起きている自然な反応なのです。

症状として例を挙げると、肌あれ、吹き出物、湿疹、皮膚の痒み、風邪、頭痛、だるさ、腹痛、気分の落ち込みなど。

原因のわからない体調不良は「**季節の変わり目**」が原因かもしれません。外用薬、内服薬での治療も可能ですが、**自律神経を意識的に整えていくと、回復が早まります。**

たとえば、

- ① **衣服で体温調節をする**（冷房暖房に頼りきらない）
- ② **規則正しい生活を心がける**
- ③ **香辛料など刺激物を控え、栄養のとれた食事をする**
- ④ **十分な休養、睡眠をとる**
- ⑤ **こまめにホコリを取り除く**（免疫力が低下しているとホコリが原因のアレルギーにかかりやすくなる）

などなど……。

ちょっとしたことで、自律神経を整えることができ、健康な体を維持していくことに繋がります。

介護教室・サロンのご案内

2月22日（土）

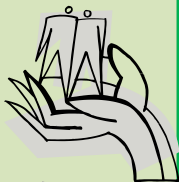
内容：認知症介護について

時間：午前9:30～午前11:00

費用：100円

※内容は未定ですが

3/22、4/26、5/24にも開催を予定しております。



ボランティア10月～1月

・ボランティアサークル虹様：大正琴
・高橋和子様・岡部十オミ様

：とんと昔話

・高村 敏夫様：ハーモニカ演奏
・俊風亭太平楽様（本名：井上 俊一様）

：落語

・日本3B体操協会様：3B体操
・日比谷花壇様：フラワーアレンジメント

・ピアノで歌う流行歌様：歌

・花みずき会様：歌

・フラメケアロハ パラパライ様

：フラダンス

・武田秀則理事長：三味線

ありがとうございました！

献血のご協力 11/8(金)

献血希望者：16名

献血者：12名

ありがとうございました



編集後記

寒い日が続いております。県内でノロウイルス警報が発令されました。体調管理と衛生に気をつけてお過ごしください。（広報委員会）



あっぶる通信りんりん

第5号 2014年2月発行

社会福祉法人 慈福会

特別養護老人ホーム

「あっぶるの里久保田」

発行責任者 施設長 岡崎卓也

〒990-2482

山形市久保田一丁目7番7号

TEL647-6330 FAX 646-1133

