きときと通信

3月号

発行日　令和４年３月１日
発　行　社会福祉法人 永寿会
特別養護老人ホーム 氷見苑
氷見市薮田 2063
TEL　0766-72-8900
FAX　0766-72-8908
URL　http://www.himien.jp/

３月に入り、寒さの中に春の気配を感じる頃となりました。
これから気になるのが「花粉症シーズンの到来」ではないでしょうか？
「くしゃみ・鼻水・鼻づまり・倦怠感」といった症状は、新型コロナウイルス感染症と共通の症状であり自己判断が難しいところです。
目のかゆみだけであれば花粉症と考えられますが、発熱や強い喉の痛み、倦怠感があれば新型コロナ感染も疑われるとのこと。
迷われた場合は自己判断せず早期に受診をしましょう。

ホーム

各里では２月に誕生日を迎えられた方のお誕生日会を行いました。
ケーキやメッセージカードでお祝いしました♪
おたんじょうび　おめでとうございます

HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY

うめ乃里

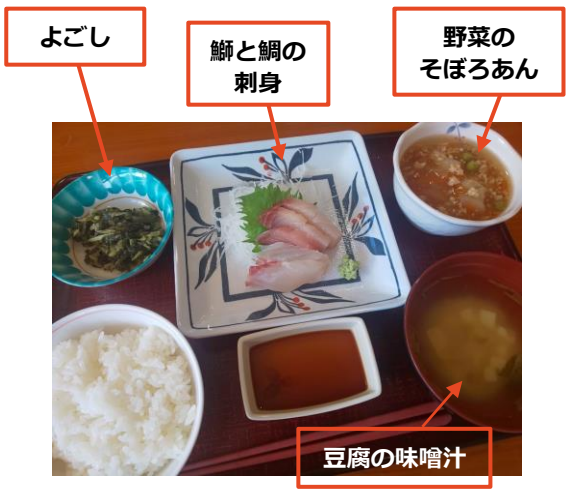
節分ゲームをしました。
赤鬼・青鬼めがけてボールを
エイッ！　見事命中！！
鬼を退治することができま
した。

つばき乃里

おやつに白玉だんごを作りまし
た。慣れた手つきで捏ねていき、
白玉だんごの出来上がり～♪
小豆と一緒に召し上がっていた
だきました。
「甘くて美味しい♡」と、
おっしゃっていました。

とある日の昼食の献立をご紹介します

氷見苑では、季節やイベントに合わせた行事食を提供しています。
２月 14 日は【バレンタインデー献立】でした。ハート型のコロッケや、
チョコプリンでバレンタイン気分を味わっていただきました。
別の日には、鰤と鯛のお刺身を召し上がっていただきました。



ショートステイ

やまぶき乃里に赤鬼がやってきました！
「鬼は～外！」「福は～内！」
小豆入りの小袋を思いっきり投げて見事命中！
ストレス発散

おやつに福豆を提供しました。
皆さん「美味しいわ♡」と言っておられました。

デイサービス

氷見苑デイサービスにも鬼がやってきました！
「鬼は～外！」「福は～内！」
元気な声が響き渡ります。
豆に見立てたボールを赤鬼＆青鬼に向かって投げ、命中したときには「やったー！」「当たったー！」と喜んでおられました。
皆さんのおかげで無事鬼を退治することができました。

「えいっ！！」お多福と鬼の口をめがけてボールを投げ入れるゲームをしました。

3月のイベント（予定）

1	火		16	水	生花教室（各里）
2	水		17	木	避難訓練
3	木		18	金	
4	金		19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	春分の日
7	月		22	火	
8	火		23	水	
9	水		24	木	おやつ作り（デイ）
10	木		25	金	
11	金		26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月	そば打ち実演・試食会（デイ）	29	火	
15	火	ﾎﾜｲﾄﾃﾞｰ・ｶﾗｵｹ大会（やまぶき乃里）	30	水	
			31	木	

3月15日（火）の訪問美容（床屋）は**中止**とさせていただきます。

おしらせ

コロナ禍で、普段どおりの生活がしにくい状況が続いています。外出を自粛して家に籠っているとストレスも溜まってきます。日本ストレスマネジメント学会から「心と身体の健康を維持するための あかさたな」というポスターが発信されています。
室内でもできる心身の健康を保つための工夫を「あかさたな　はまやらわ」の頭文字でまとめてあり高齢者からお子さんまで試していただける内容になっています。
ぜひ試してみてはいかがでしょうか。

出典：日本ストレスマネジメント学会

あるく
自宅の中で足踏みしてもOK！

はく
腹式呼吸でリラックス！

かがむ
スクワットでの足の筋肉を維持

まるめる・まわす
ストレッチで筋肉をのばしましょう

ささえる
色々なポーズでバランスキープ！

やすむ
疲れているときは無理せず休養を

たっ
座りっぱなしは筋肉が衰えます

らじお体操
無理なく全身の筋肉や関節を動かすことができます

なんでもたべる
バランスのよい食事をとりましょう

わらう
１日１回は笑いましょう