

きときと通信

3月号

発行日 令和6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
氷見市菟田 2063
TEL 0766-72-8900
FAX 0766-72-8908
URL <http://www.himien.jp/>



ホーム

生花教室



第3水曜日は各里で生花教室を開催しています。皆さん思い思いにお花を生けられ、完成した作品をリビングに飾りました。お部屋がぱあっと明るくなりました。



【お誕生会】2月生まれ

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。
パースデーケーキやメッセージカードでお祝いしました。



お誕生日おめでとうございます!

おかゆ大福をいただきました！

三重県伊賀市にある「お菓子処 桔梗屋織居」様から「おかゆ大福」をいただきました。

『もち米の代わりにうるち米を使用することで餅に引けを取らないやわらかさと食べやすさを実現した商品で、お年寄りでも楽しんでいただける』とのこと。早速、特養ホーム・ショートステイ・デイサービスの皆さんに召し上がっていただきました。

程よい甘さがあり口溶けがよく、スムーズに嚥下でき、お餅を食べたくても食べられないという方でも安心して食べることができました。

「大福を食べた！」という満足感が得られるお味でした。

「桔梗屋織居」様は、今回の能登半島地震で被災した地域の介護施設をまわって支援されているそうです。そのお心遣いに感謝し、ここに御礼を申し上げます。

美味しい大福をありがとうございました！



理美容価格改定のお知らせ

訪問理美容 髪やさんからののお知らせです。

昨今の原材料費やガソリン代の高騰を受け、令和6年5月より下記のとおり価格が改定となります。ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

	現行価格		改定後価格
カット	1,980円	→	2,200円
顔そり	550円	→	660円
シャンプー	550円	→	660円
ブロー	550円	→	660円
パーマ	3,850円	→	4,180円
ヘアカラー	3,850円	→	4,180円
ヘアマニキュア	3,850円	→	4,180円
ベッドカット	2,750円	→	2,970円

今後ともスタッフ一同、お客様に満足いただけますよう、より一層技術やサービスの向上に努めて参ります。ご愛顧いただいております皆様には諸事情ご賢察の上、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

訪問理美容サービス 髪や

3月、4月の床屋は下記日程で行います

3月19日(火)

4月16日(火)



ホーム・ショートの入居者様 利用者様で床屋をご希望の方は、代金を添えてお申し込みください。おつりのないようお願いいたします。

※定員に達した場合は、翌月分の申込みとなりますのでご了承ください。

今日の献立

令和6年2月14日(水)



ハート型コロッケやプチデザートでバレンタイン気分を味わっていただきました♡



ショートステイ

2/2 (金) やまぶき乃里に福が来ることを願い、豆まきを行いました。鬼を演じた職員がよほど上手だったのか、皆さんとても喜んでおられました。後日、その金時豆を使った赤飯を召し上がっていただきました。



デイサービス

2/3 (土) ●節分の会●



節分の会を行いました。鬼に扮した職員に向け「鬼は～外！福は～内！」と楽しそうにボールを投げておられました。手作りおやつはたこ焼きでした。どんどん丸くなっていく過程を見て「上手やねえ！」と興味津々の様子でした。



2/22 (木) ●ホットケーキ作り●



おやつにホットケーキを作りました。生クリーム・チョコソース・いちごジャムをトッピング♪♪♪ペロリとたいらげ、「おかわり！」とおっしゃる方も…。出来立てアツアツは美味しいですね！




いちごジャムをトッピング♪



美味しそうに焼けました！

3月のイベント(予定)

1	金	ひな祭りの会 (やまぶき乃里)	16	土	
2	土	ひな祭りの会 (テイ)	17	日	
3	日		18	月	
4	月		19	火	床屋
5	火		20	水	 春分の日
6	水		21	木	
7	木		22	金	
8	金		23	土	
9	土		24	日	
10	日		25	月	
11	月		26	火	
12	火		27	水	生花教室 エレベーター点検 (停止作業)
13	水		28	木	
14	木	避難訓練	29	金	
15	金	そば打ち実演・記録会 (テイ)	30	土	
			31	日	床ワックス清掃

お知らせ

3/31(日)、床ワックス清掃の為、ホームの
面会は中止とさせていただきます。



「寒暖差疲労」をご存じですか？

春に向かうこの時期は朝晩の気温差が大きく、寒暖差疲労が起こりやすくなります。寒暖差疲労とは、気温差(7℃以上)が大きいと起こりやすくなり、全身倦怠感、冷え性、頭痛、首こり、肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー(鼻炎症状)などの症状が出てしまう「気象病」の1つです。



対策

- 体の中から温める
- 体を外から温める
- 体を軽く動かす
- ゆっくりと深い呼吸をする
- 腸内環境を整える

食事の時はしっかりと噛んでゆっくり食べましょう



冷たい飲み物や体を冷やす食材をとりすぎないように

軽い筋力トレーニングやスクワット、全身のストレッチをするとよいでしょう



ぬるめのお湯に10~15分程度、肩までしっかりとつかりましょう



ゆっくりと深い呼吸をすることは自律神経を整えるのに効果的です



善玉菌を増やして胃腸の調子を整えましょう

奇 附

坊 真奈美 様
(有)すまいる 様

あたたかいご芳志ありがとうございました