

かじかのさとだより 第53号

発行/〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1/TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739
社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里
ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>



お花見

春らんまん、一年中で一番美しく輝く季節がやってきました。お花見とドライブに出かけました。お花見は少し風があり肌寒くも感じましたが、楽しい一日をすごすことができました。お弁当がとても好評でした！



※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

デイサービス 春の活動風景



創作

平成二十六年三月三日、ひな祭り行事として御長寿雑に参加して頂きました。

お内裏様 筒井 孝良様 九十三歳
お雛様 大石 ナカ子様 九十三歳
三人官女：右から
山田 チヨ子様 九十三歳
白岩 ナツミ様 九十三歳
松田 ミチコ様 九十二歳



お花見ドライブ

三月二十四日から三月二十八日まで、蜂の巣公園へドライブに行きました。天候にも恵まれ、良い気分転換になりました！

退職

河鹿の里での二十九年間、大変お世話になりました。介護の仕事を通じて様々な教えを頂きました。感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

川添 則子さん
吉澤 亜素香さん
東田 一代さん

宮園 史織さん
芳賀 綾香さん

三月三十一日付で退職されました。

職員異動

河鹿の里から愛泉会日南病院

利用者様が、毎日楽しく過ごせますようお手伝いして参りたいと思います。宜しくお願いいたします。

河鹿の里から愛泉会日南病院

岡本 貴洋さん
村田 信裕さん

新人スタッフ

金丸 梨香さん
柳原 一文さん

デイサービスで働いています。宜しくお願いします。

一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

「たくさん」より「まんべんなく」良く噛んで、ゆつくり楽しく食べましょう。

食事のポイント



低栄養予防は「元気で長生き」への道しるべ

低栄養になると、イキイキとした生活を送ることが困難になってしまいます。まずは「食事」と「生活」から低栄養予防をはじめましょう。



10の食品群

- 肉** 強いからだをつくるスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3枚(70g)。
- 魚介** 血圧を下げるタウリンが豊富です。1日ひと切れ(80g)食べましょう。
- 卵** たんぱく質食品の王様。卵を1日に1個(約50g)食べましょう。
- 海藻** 1日に1品、海藻メニューを食卓へ。老若男女に豊富なミネラルが豊富です。
- 油脂** エネルギー源です。1品ずつ少量の油を使い、効果的な調理を心がけ、疲労回復に効果的です。
- 緑黄色野菜** 緑黄色野菜も積極的に摂りましょう。緑黄色野菜も積極的に摂りましょう。
- 牛乳・乳製品** 骨が元気になる習慣は、1日1本の牛乳(200ml)から。
- 大豆や大豆製品** 抗酸化作用が強い大豆製品は、1日1品、大豆製品を1/3程度摂りましょう。
- いも** 1日1品も料理。食物繊維が豊富です。
- 果物** 1日1品、果物を1品ずつ摂りましょう。

介護予防シリーズ

毎日、10の食品群を摂取すると、寝たきりのリスクが低くなります。コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介類ばかり食べるのは逆効果です。



三月三日ひな祭りの日にホーム喫茶を行いました。甘酒、ひなあられ、ひな万十をおいしく頂きました。

ひな祭りホーム喫茶

季節を楽しむ日本のお風呂

日本では古来より、体を温めたり心身の健康や美容を増進する効果を得るために季節の自然のものをお風呂に入れる季節湯という入浴法があります。河鹿の里では、毎月季節湯の日を設け、利用者様に楽しんでいただいています。

【四月】桜湯(さくら湯) 桜の樹皮を煮出した桜湯には、湿疹・打ち身などの炎症を抑える働きがあります。

【五月】菖蒲湯(しょうぶ湯) 菖蒲湯は血行促進の働きがある他、鎮痛作用もあり、腰痛や神経痛などもやわらげる効果があります。

【六月】どくだみ湯 どくだみ湯は、あせも・湿疹などの吹き出物を鎮める他、新陳代謝を高めて皮脂分泌を活性化するため、美肌効果があります。

【七月】桃湯(もも湯) 桃の葉には、消炎・解熱に有効な成分が含まれるうえ、収れん作用があるため、日焼けやあせも・湿疹

【八月】薄荷湯(はっか湯) 薄荷には血行促進や保温などの体を温める効果がある一方、入浴後の発汗が少なく、汗がさつと引くので夏バテの回復や冷房による冷え性、疲労回復などに最適です。

【九月】菊湯(きく湯) 菊の芳香には、カフェインなどの精油成分があり、皮膚を刺激して血行を促進し、身体の痛みをやわらげる効果があります。

【十月】生姜湯(しょうが湯) 生姜には、血行を促進させて身体を温める効果があります。防癌・抗菌作用と抗酸化作用がある他、消化を助ける働きもあります。

【十一月】松湯(まつ湯) 松に含まれる成分には、皮膚を刺激する作用があり、血行が促進されるので、身体の隅々まで血液が循環します。その結果、神経痛やリウマチ、肩こりや腰痛にも効果があります。

【十二月】柚子湯(ゆず湯) 柚子湯は、血管を拡張して血液の循環をよくし、冷え性や神経痛、腰痛などをやわらげる効果



このように季節湯には、それぞれの季節にあった効果もついています。カラダはもちろん、「ココロもリラックスさせましょう。」



園庭散策

二月・三月の天気の良い日に園庭散策を行いました。久しぶりの園外に良い気分転換となりました。

節分

二月三日節分の日に、節分行事の豆まきを行いました。鬼の面は一月に創作活動で作った作品を使用しました。

その後はみんなで鬼に向かって豆まきを行いました。

鬼のお面
ライス・鬼のおまんじゅうは、とてもかわいくて味も良かったです。

昼食も節分にちなんで...

