

かじかのさとだより

第73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>



一
月
八
日
 今年初めの活動は「正月遊び」を行いました。正月遊びと言えは皆様何の遊びを思いいますか？たこ上げ・羽つき・けん玉などなど色々あります。今年も利用者様・職員と一緒に遊んでみました。
 昔話に花をさかせながら、楽しませていました。
 現在では昔の遊びをする事がほとんどなくTVゲームなどが一般的です。今後も河鹿の里では正月遊びを続けていき、利用者様に楽しい時間を提供していきたいと思ひます。

正月遊び



節分

おには外～ふくは内～♪



1、目覚めたら布団から出る
布団の中でずるずる過ごす、服を着替えて、一日を元気にスタートしましょう。

2、朝食で脳と体をONにする
朝食を兼ねたご飯にしています。三食、規則正しい食事が生活リズムをつくるのに役立ちます。

3、昼寝は30分以内にする
日中、長時間昼寝をしてしまうと、夜中に何度も目が覚めやすくなります。昼寝は布団には入らず、ソファで30分仮眠するくらいにしましょう。

薬に頼る前に生活リズムを見直しましょう

若い頃のように眠れなくなるのは、自然なことですよ！



睡眠には個人差がありますが、年齢とともに早寝早起きの傾向が強まり、生活が朝方化することが知られています。誰しも加齢によって活動量が減ること、眠りは浅くなり、必要な睡眠時間も短くなるのです。

よく眠れない

注意！

早寝しすぎることも、夜眠れない原因になっていませんか？



4、昼間の活動は積極的に
家事や散歩など、日中に、積極的に体を動かしましょう。学校のシルバーサポートや公園のゴミ拾いなどのボランティア活動もおすすです。

5、眠くなつてから布団に入る
就寝時間にこだわらず、眠くなってから布団に入る。寝る前は喫煙やカフェインの摂取、パソコンやテレビの画面が発するブルーライトは眠りの質を低下させるので、避けましょう。

◆昼間の活動に影響するほどの眠気がある場合は、睡眠時無呼吸症候群などの可能性があるの、一度医師に相談しましょう。

◆寝るためにお酒を飲むのは逆効果です。一時的に寝付きが良くなるかもしれませんが、睡眠は浅くなり目覚めやすくなります。さらに、寝酒が習慣化すると、アルコール依存症になる危険もあります。

日中に眠気で困らなければ睡眠は足りていますよ！



腸内環境のバランスを整える

- ヨーグルト
- 漬物
- 味噌
- 食物繊維
- オリゴ糖

つまり、腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。

免疫力を高める
免疫力の60〜70%は腸にあると言われています。

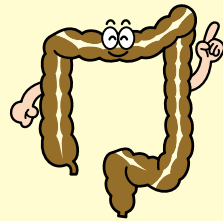
免疫力が低下すると

感染症にかかりやすくなったりするだけでなく病気を発症するリスクも増えています。免疫力は加齢や過剰なストレス、生活習慣などによって低下するとされています。ではどうしたら免疫力を高めることができるのでしょうか。

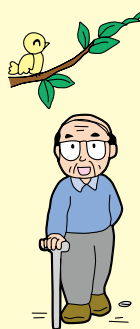
日常生活ですぐに実行できる自律神経を整える方法

- 体を温める
- 日光を良く浴びる
- 深呼吸をする

リラックスしたい時は、吸う息より吐く息の方を長めに呼吸は毎日行っている



河鹿の里では3月6日ひな祭りがありました。



ここで行事食の紹介を

- ・野菜の煮物
- ・山芋とオクラ和え
- ・冬瓜と大根の清汁
- ・牛乳、梅寒天

ミキサー食の方はムース状に食べやすいよう工夫してあります。



雛祭り

今年も雛人形をかざりました。女の子の日ですので写真は女性がメインとなっており、皆さん、とってもステキな笑顔をみせてくれました。



三人官女？人形に負けないくらいキレイですね。

今日は私達の日よ。



こちらの女性達も負けてませんよ〜。



何だか照れますね

いつまでも仲良し

夫婦2人揃って「ハイ・チーズ」



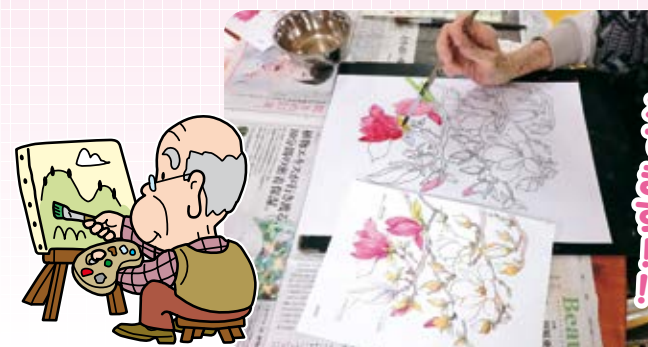
理想の夫婦♡

クラブ紹介

河鹿の里では、音楽クラブ・書道クラブ・絵画クラブ・手芸クラブと色々なクラブを行っています。今回その中で、絵画クラブを紹介したいと思います。



集中されています。



細かい所まで丁寧に塗られています！



どこから塗ろうかしら〜

デイサービス活動風景



完成～

月日の流れは早いもので、あっという間に年が明け、二〇一九年になりました。今年は「亥年」という事で「イノシシ」のように何事にもひたすら真っ直ぐ進んで行き、皆様の幸せが「いの一番」にやってくるような年にしていきたいと思えます。

今年はいしめ縄を利用者の皆様と一緒に一から作りしました。
完成したいしめ縄がこちら！

1月
亥年



さすが皆様！知恵の宝庫！
沢山アドバースを頂きました！



皆さんで協力しあい
縄あみ中...

今年も駒宮神社へ初詣ドライブへ行ってきました。初詣へ行く機会がなかなかないという方や、ご自宅付近以外に出かける機会が少ないという方も多くお見受けした為、車中でも興味津々に景色をみられていたり、いつも以上にイキイキとした姿を見る事ができました。

初詣ドライブ



今年も素敵な1年となりますように...



今年の鬼は親子で!

皆様、思いっきり投げられており、鬼がやられっぱなしでした(笑) これできつと皆様の厄は一つも残らず取れた事でしよう...♡



鬼は外、福は内~!!

や、やられた~

2月は節分行事!という事でスタッフが鬼と福の神に扮し、寸劇もまじえながら新聞紙を丸めた物を豆に見立てて皆で豆まきを行いました。

2月
節分



編集後記
早いもので平成も残りわずかなってきました。大正・昭和時代を駆け抜けてきた利用者の皆様の「生きる強さ」を触れ合う度に感じています。私達職員も何か少しでも皆様のお力になれるよう日々精進して参りたいと思います。



ちょっと緊張
したけど
堂々と自己紹介
できました♡

今年は「ひな祭り茶話会」と題しまして、皆様と一緒にゆっくりお茶を飲みながら、自己紹介を合いました。



皆で一緒に組み立てました♪

3月

ひな祭り

