

# 1 月 度 行 事 紹 介

社会福祉法人 ほたか会

川場春光園だより

# あ た た か い ご

特別養護老人ホーム川場春光園  
発行責任者 信澤真由美

# 2

令和4年

1/1

新年祝賀会

明けましておめでとございませう



一月一日、新年祝賀会を行いました。着物姿の職員が、利用者様に新年のご挨拶とお屠蘇をお配りさせていただきました。利用者様からは「きれいだね」「似合ってるね」や「久しぶりのお酒美味しいね」と、皆様の笑顔がたくさん見られた、新年祝賀会となりました。

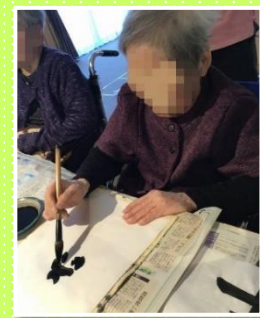


1/15

かるた取り



一月十五日のクラブ活動は、かるた取りを行いました。かるたは上毛かるたを使用しました。利用者様からは「たまには頭を使うのも大事だね」や「昔みたいに上手いかないけど、楽しかった」とおっしゃっていただきました。



1/10

書初め



一月十日、書初めを行いました。「新春」や「賀正」「寅年」などの文字を書いていただきました。参加された利用者様は「今度は上手く書けなかな」とお手本をみながら、熱心に取り組み、いらっしやいました。



1/29

誕生日会



一月二十九日、誕生会を行いました。今回は五名の方が誕生日を迎えられました。ケーキやプレゼントをお渡しし、誕生日をお祝いさせていただきました。皆様のできな笑顔が、たくさん見られました。



1/2

初笑い行事

一月二日、初笑い行事を行いました。今年はトラやおかめの福笑いを楽しんでいたいただきました。参加された利用者様は「変な顔だね、上手にできないね」と大笑いされていました。今年も皆様の、笑いが絶えない初笑い行事となりました。







# 1月ごちそうの日



## 今月のメニュー

### 「利休汁」について

利休汁はねりごまの入った濃厚なみそ汁です。名前は茶道で有名な利休がごま好きであった為と言われています。ごまの栄養成分セサミンはごま種子中に最も多く含まれる代表的なゴマリグナンであり、肝臓の働きを助けることで、悪酔いや二日酔いを防止することを始めコレステロール代謝、血圧低下作用など様々な研究がなされています。(金井)



## 管理栄養士 ニュースレター

### 今月は「寒暖差疲労」について

春になると「なんとなく体がだるい」「寝つきが悪い」「食欲がない…」といった不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。春を感じるこのような疲労感の原因は、主に気温の変化による自律神経の乱れです。気温の変化に応じて体温をコントロールする自律神経は、寒暖差が激しくなるとストレスがかかってしまうため、自律神経が乱れる原因となるのです。

#### ～食事から自律神経を整えよう～

まず3食を決まった時間に取りましょう。1日の自律神経のリズムを整える助けとなります。エネルギーを摂取することで、寝ている間に下がった体温が上がり、お休みモードの副交感神経から活動モードの交感神経優位の状態に切り替わります。夜は寝る3時間前に夕食を終わらせます。ギリギリに食事をするとうる間の間も消化吸収が行われ自律神経が休まらないからです。そして意識して摂取したいのは、神経の高ぶりを抑えるビタミンB群、体と心のストレスによりマグネシウムや亜鉛など。鉄分も脳への酸素運搬や神経の伝達をよくして、だるさの解消に役立ちます。

#### ～今月は「豚肉とほうれん草のつけ蕎麦」～

##### 【材料 1人前】

蕎麦(乾)	90g
豚小間	50g
ほうれん草	70g
白すりごま	適量
油	小さじ1
麵つゆ	50cc
(3倍濃縮)	
水	150cc

##### 【作り方】

1.ほうれん草はラップで包み耐熱皿にのせて600wのレンジで40秒ほど加熱する。水にさらして水気をしぼり食べやすい大きさに切る。2.鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。水、めんつゆ、ほうれん草を加えてさっと煮て、器に盛り、最後にすりごまをまぶす。3.そば茹でて、盛り付ける。

## 第51 Mini mini

# 職員リレーエッセイ

今月の職員のリレーエッセイ、第57回は連携室の和南城さんです。和南城さんは連携室・医務職員として活躍しています。

### ○和南城さんが思う介護とは…

ご利用者様の皆様が、まるで家にいるかのように、居心地のよい場所を提供できるよう、また体調の悪いところを早く見つけられるように、心掛けながらお手伝いさせていただけたらと思っています。

### ○和南城さんの介護に対する熱い思い…

長年、病院で看護師として勤めてきましたが、春光園に勤務しもうすぐ1年になります。病院では、医師にすぐ相談できますが、施設では私たちが体調の変化に気付いてあげなければいけないので、日々緊張しています。ご利用者様が、健康で1日も長く生活できるよう、気付きを大切に仕事に取り組んでいきたいと思っています。

### ○ご利用者の皆様へ…

体調のこと、その他のことでも心配なことを相談いただけるよう、毎日笑顔で、優しさを持って勤務していきたいと思っていますので、よろしく願い致します。

### ○次回のリレーエッセイは…

今回は、福祉課の宮澤さんをお願いします。



## 2/23はごちそうの日です



## 3月度行事予定

3月3日	雛祭り行事	3月12日	クラブ活動
3月7日	リクエスト ランチ	3月19日	クラブ活動
3月8日	手作りおやつ	3月24日	ごちそうの日
3月9日	クラブ活動	3月26日	クラブ活動
3月11日	デザート バイキング	3月30日	誕生会

お楽しみに!



ぐんま介護人材育成認証  
事業者認定されました

社福ほか会のブログもチェック!



## 編集後記

- 2月といえば節分です!今年も家では、豆まきをしました。無病息災とコロナが終息し、1日も早く平常な生活に戻ることを願って、豆を食べました!(J.T)
- 北京オリンピックが始まりました。東京オリンピックでは過去最高のメダル獲得数を誇った日本勢。北京オリンピックでいくつのメダルを獲得するのか、とても楽しみです。(F.T)