

3 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

4

令和4年

3/12

ちぎり絵を作りました

春らしい作品が完成しました！



三月十二日のクラブ活動はちぎり絵を作りました。お花や花見団子など、春らしいイラストに、折り紙をちぎってのりで貼っていただきました。皆様、始めは「難しいね」とおっしゃっていましたが、徐々に真剣な表情で、取り組まれていらつしやいました。完成した、皆様の素敵な作品は、ホールに飾らせていただきました。ホールが春らしく、華やかになりました。

3/9

新聞ダーツ



三月九日のクラブ活動は、新聞紙を筒状に丸め、ダーツの矢に見立て、丸、三角、四角の穴を目掛けて投げていただく、新聞ダーツを行いました。十本投げていただき、矢が入った本数が競っていたできました。矢が入ると、皆様「やったね！」と盛り上がり、いらつしやいました。



3/3

ひな祭り行事



三月三日、ひな祭り行事を行いました。利用者様にお内裏様とお雛様の衣装を身に付けていただき、記念写真の皆様で撮りました。利用者様からは「わあーきれいだね」と、大変喜ばれていらつしやいました。



3/26

花と蝶々のモビール作り



三月二十六日のクラブ活動はモビール作りを行いました。色画用紙で花や蝶々を作り糸をつけていただいたり、モールに糸を通していただきました。皆様「わあきれいだね！」と大変喜ばれていらつしやいました。

3/19

紙コップ
ピンコゲーム



三月十九日のクラブ活動は紙コップピンコゲームを行いました。紙コップをカゴの中に入れて並べます。その紙コップの中にリボンをつけていたボールを入れていただくゲームです。参加された皆様、たくさんのお力を紙コップの中に入れてらつしやいました。



3月ごちそうの日



今月のメニュー

「鶏とアスパラのハニーマスタード焼き」

アスパラの下処理時、莖の表面にある小さな三角形の部分捨ててしまっていないませんか？「はかま」と呼ばれる三角形の部分に血圧の上昇を抑えるアスパラチンが多く含まれていることが明らかになりました。筋張っていて食べにくいもの以外は取り除かず、はかまと一緒に食べて、機能性成分をもれなく摂取しましょう。（金井）



管理栄養士 ニュースレター

今月は

「花冷え」について



春になると、天気予報やニュースなどでも見聞きする言葉に「花冷え」というものがあります。花冷えとは桜の花が咲くころの寒さのことで、花冷えの花は桜を指しています。寒暖差が激しいと体温調節にエネルギーを使うので、自律神経が疲弊し体温調節がうまく出来なくなってしまいます。体が冷えて体温が下がれば、血流が悪くなり臓器の動きも悪くなります。体温が1℃下がるだけで、代謝が12~20%下がり免疫力が約30%も落ちてしまうと言われていています。

～花冷え対策～ ①湯たんぽ・・・軽い小型のゴム製湯たんぽを血流の多い太ももや、腰を温めるだけでも上半身も下半身も血流がよくなります。②ホットドリンク・・・白湯はもちろん紅茶やプーアル茶など発酵したものが、温活に役立ちます。花見酒には赤ワインを温めたホットワインがおすすめです。体を温める作用が期待できるシナモンやショウガ、クローブ、八角、こしょうをお好みで入れるとより強力な温活ドリンクになります。

～今月は「ジンジャー甘酒」～

【材料 4人分】

酒粕 80~100g
砂糖 大さじ5
水 600ml
生姜 1片
はちみつ 大さじ1~2

【作り方】

1.鍋に酒粕、砂糖、水を加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、鍋の蓋をして5~6分煮て網を通す。
2.鍋に戻して中火にかけ、煮立つ直前に火をとめる。器によそい、おろしショウガをのせ、お好みでハチミツをかけ、全体に混ぜていただく。

第59 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59回は福祉課の大貫さんです。大貫さんは介護職員として活躍しています。

○大貫さんが思う介護とは…

私にとって介護とは、笑顔です。ご利用者様からの楽しかった、面白かった、元気になった、ありがとうなどのお言葉は大変励みになります。ご利用者様にいかに笑って過ごしていただけるか、ご利用者様の笑顔が見たいから頑張れる、そう信じて日々勉強しています。

○大貫さんの介護に対する熱い思い…

早いもので、入社して1年になります。まだまだ未熟なので、失敗もありますがご利用者様が、見せてくれる笑顔に元気をいただいています。ご利用者様に、たくさん笑顔になっていただけるよう、努力していきたいと思ひます。

○ご利用者の皆様へ…

皆様とお話すると、自然と笑顔になります。これからも笑顔が、絶えない、環境を作っていきたいと思ひます。これからもよろしくお願ひ致します。

○次回のリレーエッセイは…

今回は、福祉課のサンティさんに願ひします。



4/21はごちそうの日です

いちごミルク羊かん

漬物

胡麻和え

厚揚げの山椒味噌焼き

アスパラとパプリカの

めばるのチーズフライ

春野菜のかきたま汁

えびと菜の花の香り寿司

おしながき



5月度行事予定

5月1日	クラブ活動	5月11日	クラブ活動
5月5日	端午の節句行事	5月18日	クラブ活動
5月6日	手作りおやつ	5月26日	ごちそうの日
5月9日	リクエスト ランチ	5月28日	クラブ活動
5月10日	デザート バイキング	5月29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

- 4月1日春光園にも3名の新人職員が入職されました。毎年、フレッシュでいいな～と感じています。今年度も刺激を受けつつ初心を忘れないように、頑張っていきたいです。(K.M)
- 春らしい暖かい日が増えてきて、嬉しさ満開と行きたいところですが、花粉の舞う今日この頃、ティッシュを携え日々戦いに向かいます。(H.H)