第 92 号　2023 年　4 月発行

洞庵荘だより

社会福祉法人洞庵の園
軽費老人ホーム洞庵荘
〒841-0084
佐賀県鳥栖市山浦町 2973
☎ 0942-83-1500

＊写真の掲載は御本人の了承を得ています

月日が過ぎるのは早いもので新芽の季節になりました。

皆さんいかがお過ごしでしょうか。

洞庵荘の周辺もかわいい花が咲いています。散歩へ行かれる方も増えましたね。

令和 5 年 3 月 13 日からマスクの着用については個人の判断に委ねられました。

しかし、医療機関や高齢者施設では、マスク着用が推奨されています。

これからも感染対策を行いながら、今まで通りマスク着用・手洗い・消毒は必ずおこないましょう。

お知らせ!

歩こう会が始まります

4 月からお天気の良い日をみつけて、外の景色を見ながら荘周辺に散歩へ行きませんか。これから気候も良くなり暖かくなります。30 分程の散歩でもストレス発散が出来て体の調子も良くなりますよ。

新年祝賀会

洞庵荘の食堂で新年祝賀会を行いました。豪華なおせち料理を召し上がられ、皆さんで新しい新年を迎えました。

おせち料理豪華で嬉しいです

大吉です。最高の年になるわよ～

私も大吉よ～

今年も良か年になりますように!!

鏡開き

私、甘かと好いとよ～

甘くて美味しいです❤

ぜんざいは最高です。おかわりあるかしら?

手作りぜんざいです。

節分会

鬼と仲良くなったよ！！

痛い～
痛いよ～

今年の節分会は迫力満点の赤鬼が登場しました。一生懸命、殻付きピーナツを投げつけ鬼退治をしました。毎年、盛り上がる節分会ですが今年も笑い・笑いで盛り上がり沢山の福を呼び寄せる事が出来ました。きっと良い一年になる事でしょう。

さて、問題！！
鬼は誰でしょう？

この鬼は職員の渡部さんよ！！

ほら、ほらこの顔ば見らんね！！

2023

年女

喫茶会

今回で三回目の喫茶会を実施しました。
メニュー表を見ながら「どれにしようかな？」と悩みながら決められ喫茶店の雰囲気を味わって頂きました。寒い時期でもあり、白玉ぜんざいが一番人気でした。　次回もお楽しみに！

うまい!!

人気！NO1！

白玉ぜんざいセット

人気 NO.2

栗かるかん饅頭
お抹茶セット

人気 NO.3

ケーキセット

茶話会（ゲーム）

紙コップに付けたゴム風船のゴムを弾いてボールを飛ばし的を倒すゲームを行いました。
的には大当たりをつけ、当たりを倒すと飴やチョコの景品が貰えて大変盛り上がりました。
ゲーム後のおやつも美味しく頂きました。

すごーい!!

４月から６月の行事予定

ショッピング
（フレスポ）

避難訓練

よもぎ団子

ショッピング
（サンキ・ダイレックス）

ポピー見学

茶話会（洋菓子）

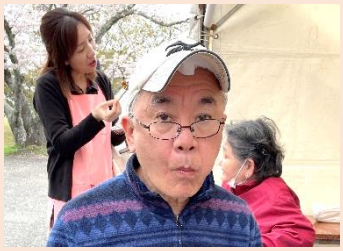
バーベキュー

運動会

予定ですので変更になる場合があります

桜花見ドライブ

朝日山公園と河内ダムへ桜を見に行きました。
満開の桜の下で記念撮影をして、出店でたこ焼きや焼き鳥を購入して食べられている方もおられました。楽しい一時を過ごせて良かったです。



誕生者紹介

4月

髙井　玖美様
古賀　悦子様
廣島　ソノエ様

5月

松雪　一宇様
小山田　愛子様
呉屋　義廣様

6月

牛島　登美子様
米村　淳様

お誕生日おめでとうございます

これからもお元気にお過ごし下さい

栄養士だより

春野菜でデトックス!!

日本の風土の特徴と言えば四季があることですね。
私たちの身体はその自然の恵みに沿った四季のサイクルで
生理的にバランスを取っており、冬の間には新陳代謝が鈍り
老廃物や毒素を体の中に溜め込んでしまいがちです。
その食材には、それぞれの季節を生き抜くために必要な
栄養素がたくさん詰まっています。

春野菜は苦みがあるものが多い

この成分(植物性アルカロイド)には、体内の老廃物や毒素を排出してくれる働きがあります。　また、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれているので、免疫力アップや疲労回復の効果も期待できます。

人の手で栽培される野菜に対し、
山野に自生し食用される草木を山菜と
呼びます。 山菜に含まれる栄養は
冬の間に溜まった老廃物を排出し、体を
冬の眠りから目覚めさせてくれます。

この中の山菜たち、皆さんもいくつか食べた事があると思いますよ

看護師だより

第2回

脂質異常症

洞庵荘では年に２回、健康診断で血液検査を行っています

血液中の脂肪分

この３つに異常がある病気の事を**脂質異常症**といいます

善玉

HDL コレステロール

減ると異常

悪玉

LDL コレステロール

増えると異常

中性脂肪

増えると膵炎を起こす

血液中に増えると動脈硬化を進行

血液の流れが悪くなる

慢性化すると糖尿病の原因

破裂すれば血栓を作る

血液が流れなくなる

心臓 → 心筋梗塞

脳 → 脳梗塞 脳卒中

重い後遺症が残ったり、命に関わる

原因

・**食べ過ぎ**　特に甘い物、ジュース、油っぽい物、酒などを習慣的にとっている

・**運動不足**　飲食物からとったエネルギーを消費できずに中性脂肪として体内に蓄積する

・**過度の飲酒**

・**喫煙**

症状

・**ほとんど自覚症状が無い**

血液検査で判明

治療

・**生活習慣の改善**

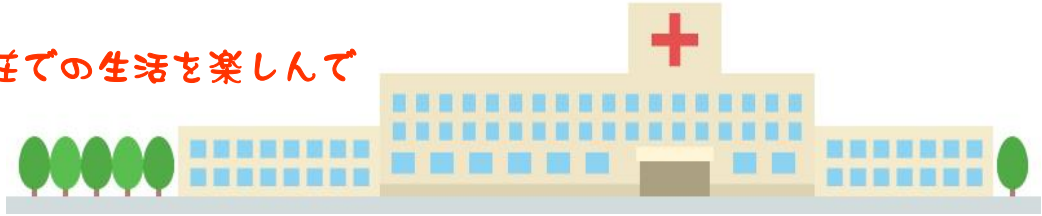
◆食べ過ぎない
◆甘い物、油っぽい物を控える
◆間食を控える
◆散歩、ラジオ体操などの適度な運動を毎日続ける
◆喫煙
◆飲酒を控える

肥満の改善

・**薬物療法**

動脈硬化とか悪玉コレステロールといった言葉を聞かれた事はありませんか？

これらに元々ある病気、例えば高血圧や糖尿病が合わさるとひどい病気になってしまいます。「もう年だから」と言われる方もいらっしゃいますが、お年だからこそ健康な体作りをして洞庵荘での生活を楽しんで頂きたいと思います。



おしらせ

介護職の担当が変わりました
一年間宜しくお願いします

まつおちえこ
松尾千恵子
101～112
223～225

皆様に安心と快適な生活を
送って頂けるように
頑張ってお手伝いします。

おがたまさえ
緒方優江
201～206
301～310

楽しく生活が出来るように
お手伝いさせて頂きます。
宜しくお願い致します。

はたせゆきこ
畑瀬有紀子
311～325

皆様が安心して生活できる
よう、お手伝いさせて
頂きます。
宜しくお願いします。

わたなべみき
渡部美紀
207～222

出来ない事があれば遠慮
なくお知らせください。
一緒に頑張ってやって
きましょうね！