

第96号 2024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

春の花が芽吹き始め、暖かさを感じられる季節になりました。

日頃から当法人「洞庵の園」の運営にご協力頂き有難うございます。心新たに新年度を迎える事が出来ました事を感謝申し上げます。職員一同、入居者様が洞庵荘での生活を楽しんで頂けるよう真心込めてお手伝いさせていただきます。

また、これからたくさんの行事もありますので参加してくださいね。

## 歩こう会が始まります

今年も4月のお天気の良い日に荘周辺の散歩を行います。

前年は、沢山の参加の方々に賑やかに散歩運動が出来ました。

これから気候も良くなり暖かくなりますので、皆さんも春を探しに行きませんか？





# 新年祝賀会

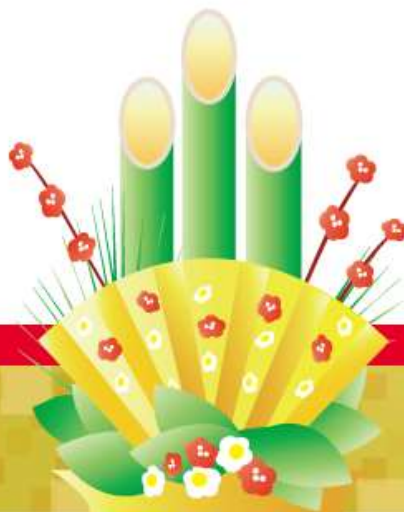


洞庵荘の食堂で新年祝賀会を行いました。豪華なおせち料理を召し上がり、皆様一緒に新しい年を迎えられました。



私も大吉よ～

今年も良か年になりますように!!



## ほんげんぎょう



令和6年1月7日、洞庵荘駐車場にてほんげんぎょうを行いました。今年は、20名程外へ出て来られ新しい年の無病息災を願われました。朝食は、温かい豚汁を召し上がり冷えた体も温まりましたね。





# 洞庵荘節分会



今年はコロナも落ち着いてきており、  
食堂で節分会を行いました。  
皆さん思いっきり、大きな声で鬼に  
豆を投げていらっしゃいました



今年は年男・年女 9 名の方がいらっしゃいました。



# 茶話会洋菓子

レクリエーション風船バレーの後は、楽しみに  
されていたシュークリームやエクレアを  
頂きました。1個では足りないくらい美味し  
かったですね。



そ〜れ!!  
風船来るよ



シュークリーム甘くて  
美味しいわ

私はエクレアを  
頂きました  
美味しいわ



# 洞庵荘喫茶会

皆さん楽しみにされていた喫茶どうあんが  
一日限りで開店しました。  
白玉団子や梅が枝餅・ケーキセットを  
注文され甘いデザートを食べられながら  
皆さん会話が弾んでいました。



梅が枝餅美味しい〜



美味しそうな物ばかりで  
決めれなかったよ



ほんと喫茶店に来たみたい



白玉ぜんざい美味しいです。



がんばって歌いまっす♡  
ういっす〜

# 洞庵荘職員余興

東京ブギウギ〜



どうあんどリフターズ



木綿のハンカチーフを  
聞いてください

恋人よ〜僕は旅立つ〜♪



おらと一諸に麦畑〜



ドレスの人分かるかな?



# 耕そう会の紹介



4月より新たに耕そう会ができました。



1階の花壇スペースを利用し野菜や花を育てていきます。

活動日や活動時間は育てる野菜や花によって変わる為、行事予定表には1回しか記載していません。天候次第では日程の変更もあります。苗植え・草取り・水やり・収穫までを体験したいと思います。興味のある方は是非、ご参加ください。

## 季節の行事予定



・茶話会(よもぎ団子) ・道の駅巡り



・茶話会(和菓子) ・ポピー見学  
・バーベキュー・健康診断・避難訓練



・ショッピング(サンキ・ダイレックス)  
・外食会(やよい軒) ・運動会



行事を変更する場合があります。

# お誕生紹介

古賀さん



高井さん



牛島さん



4月  
生まれ



内田さん



呉屋さん



5月  
生まれ



牛島さん



寺崎さん



松雪さん



小山田さん



6月  
生まれ



お誕生日おめでとう  
ございます。

これからもお元気に  
お過ごしください。

井上さん



米村さん



# 栄養士だより

美しかった桜も散り始め、真新しい制服に身を包んだ新入生が桜吹雪の中を歩く姿を目にするようになりました



## 牡丹華さく



七十二候で穀雨の末候は「牡丹華さく」です  
およそ4月30日から5月4日までです  
華やかな季節で春を締めくくります



## 春キャベツの魅力



### ビタミンCが豊富

免疫力を高める働きがある為、  
風邪などの病気にかかりにくくなる効果が期待！  
肌の健康を保つ働きがある為きれいな肌を作ります

### 食物繊維が多い

## 別名 キャベジン = ビタミンU

同じ名前の薬もありますね！  
弱った胃の粘膜を修復したり、  
胃を丈夫に保つ働きがあります

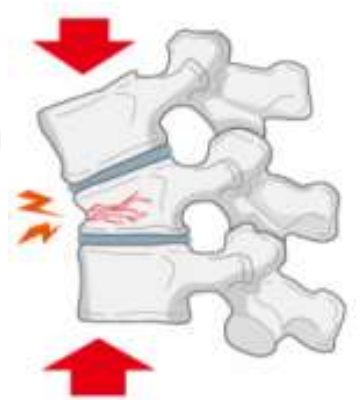




# 看護師だより



## あっぱくこっせつ 圧迫骨折



「圧迫骨折」って聞いたことありますか？

実際に入院して治療を受けた方もいらっしゃると思います。

圧迫骨折は骨のカルシウムが減ってもろくなり、骨がつぶれて生じる骨折の事で「高齢者の4大骨折」とも言われています。

主な原因は骨粗しょう症で、残念な事に洞庵荘の皆さんの半数以上の方が骨粗しょう症で薬を飲まれています。という事は、半数以上の方が圧迫骨折を起こしてもおかしくないという事です。

起こしやすいのは背中や腰で、最悪の場合「歩行障害」や「寝たきり」になる事もあります。

そうならない為にも日頃からの対策が必要です。



### 症状

とにかく痛い

前かがみや寝返りができない

立ち上がりや起き上がり時が痛い

背中や腰が曲がってきたり身長が縮む

階段を10段以上続けて登れない





# 対策

転倒しない！



椅子やベッドに  
ドシン！と座らない

骨のもろい方は  
これだけで簡単に  
圧迫骨折を起こします



適度な運動で筋肉を維持し  
身体機能を向上させる

散歩・ラジオ体操などを  
毎日、継続して行うことが大切

ビタミンD・  
カルシウムを摂る

牛乳・チーズ・きのこ・さば・鮭など  
洞庵荘の食事で摂れます。しっかり食べましょう！



日光を浴びる

日光浴でビタミンDが作られ  
骨が強くなります

「歩こう会」にも参加して  
日光を浴びましょう

骨粗しょう症は圧倒的に女性に多いと言われてはいますが、男性の方にもみられ  
実際に入院された方もいます。圧迫骨折は残念ながら完治する事はないので、  
その痛みと一生付き合っ生活していかなければなりません。

繰り返す事も多いやっかいな病気とされています。そうならない為にも

# 対策

の項目にもう一度目を通し、実行に移していただけたらと

思います。洞庵荘ではラジオ体操・歩こう会・

レクリエーションなど、体を動かす企画を

実施しています。体力向上や気分転換、

ストレス発散のためにも参加してみませんか



# ある 歩こう!!!

過ごしやすい季節になりました

外や洞庵荘の中をたくさん歩きましょう  
太陽の光をたくさん浴びましょう



太陽の光を浴びると「**ビタミンD**」が作られます

- ① 骨粗しょう症の予防
- ② 認知症の予防
- ③ 糖尿病の予防

太陽の光を浴びると「**幸せホルモン**」が増えます

- ① うつ病の改善
- ② 生活習慣病の予防・改善

太陽の光を浴びると「**体温が上昇**」します

- ① 免疫力の向上
- ② 筋肉が付きやすくなる

散歩に行けない時は窓際で光を浴びましょう!

ガラス越しでは効果が減少します。窓を開け直接光を浴びましょう  
手の平に太陽の光を当てるだけでも効果はありますよ。