第95号　2024年　1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

新年あけましておめでとうございます。
皆様、健やかな初春をお迎えになられたことと御拝察致します。
旧年も新型コロナウイルスで大変な一年でございましたが、昨年五月より五類に移行になり、少しずつではありますが以前の生活に戻りつつあります。
皆様には日頃より感染予防対策に対しご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。
洞庵荘も開設三十八年目を迎える事ができました。
本年も職員一丸となり皆様のご期待に応えられるよう努めていきたいと思います。
お一人おひとりに丁寧な対応を心掛け、入居者様の「生活の場」を大切にし洞庵荘での生活が「楽」「笑」でいっぱいになるよう頑張って参りたいと思っております。
社会福祉法人洞庵の園をご利用いただいている皆様にとって令和六年も良い年でありますようご祈念申し上げ新年の挨拶と致します。

社会福祉法人　洞庵の園
理事長　松本一敏

2024 辰年

令和6年　年男・年女紹介

前原實生さん

宮田リツ子さん

林 庸子さん

平方良典さん

内田利典さん

池田淑江さん

後藤保栄さん

樋口タミ子さん

新開ユリ子さん

辰は「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表します。辰は龍の事でもあり、十二支の中で唯一空想上の生き物です。東洋では権力・隆盛の象徴として親しまれていた龍は身近な存在であったことから干支に選ばれたと言われています。

コスモス見学

神埼駅隣の畑一面にコスモスの花が満開で
とても綺麗でした。かわいいコスモスに
囲まれて記念撮影を行いました。

茶話会肉まん・あんまん

楽しいレクリエーションの後は、皆さん楽しみにされていた熱々の肉まん・あんまんを頂きました。寒い日の肉まんは美味しいですよね。

新聞紙で自分が投げるボールを作り、ゲームの準備をしてますよ

私はあんまん
私は肉まん
美味しかね～❤

熱々の肉まんは
最高～(o^―^o)

ひまわり見学

三養基郡みやき町簑原にある「**山田ひまわり園**」へ行って来ました。
2 年ぶりの開園で見物客も多かったです。ひまわりと言えば夏ですが、
山田ひまわり園では 11 月の中旬頃に見頃を迎えます。

レクリエーションで食堂のテレビ画面を見ながら脳トレを行いました。考える事で脳に刺激を与え認知症の予防にも効果があります。 暇つぶしにやってみましょう。

≪ことば探し≫

【問題】下の □ 枠内のひらがなの中から❶❷❸それぞれのテーマに沿ったものを探し出し、下の欄に書き出しましょう！ただし、一度使った文字は使えません。全ての文字を使用します。

❶ 野菜

と	う	う	き
こ	こ	な	し
ろ	だ	も	ん
す	り	ゆ	い

(例) ① なす
②
③
④

❷ 動物

ま	き	う	ん
い	さ	さ	ら
ん	し	ぎ	り
る	お	ま	う

①
②
③
④
⑤

❸ 花

き	み	く	い
す	ば	せ	く
さ	ら	ん	も
ら	く	き	れ

①
②
③
④
⑤

道の駅へお買物

うきは市の「にじの耳納の里」へ行ってきました。

読み方は「みのうのさと」です。フルーツで有名なうきは市の JA が

直営する農産物販所。名前の通り耳納山が目前に広がり、のどかで

清々しい空気に満ちてます。筑後の風を感じながらドライブし、

同時に新鮮な野菜や果物もゲットし楽しい時間を過ごしました。

ゴミの分別にご協力ください

空き缶・空き瓶・ペットボトルは、中を水で洗って

コンテナの中へ入れてください。

ペットボトルのラベルは外して頂けると助かります。

その他の不燃物もコンテナへ入れて下さい。

各階の給湯室にコンテナを設置しています

クリスマス忘年会

今年のクリスマス会は、サンタとピエロが登場しました。ジェスチャーゲームを正解された方には、愉快なサンタからプレゼントが届き喜ばれていました。
食事も美味しく大変盛り上がりました。

美味しい料理をありがとう❤

冬の行事

新年祝賀会

ほんげんぎょう

初詣

ショッピング（サンキ・ダイレックス）

レクリエーション（洋菓子）

春の行事

喫茶会

節分会

年度末茶話会　お雛様見学

桜の花見

職員余興

行事を変更する場合があります

お誕生者の紹介

1 January

森　光子様　　江頭　傳様

堤　照子様　　池田　淑江様

樋口　タミ子様　　八谷　千代様

2 February

羽立　伸行様　　新開　ユリ子様

白石　耕三様　　岩本　政廣様

3 March

染矢　壽子様　　原田　紀美子様

松尾　邦彦様　　石井　靖男様

白水　百合子様

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

またまた、新しい年がやってきました
今年も自然の恵みに感謝しながら
貴重な命を頂きましょう

四方を海で囲まれた日本は、古来から **魚** を食べる習慣があります。
時代が進むにつれて魚より肉の需要が増えましたが、近年では**健康志向**の
高まりから、再び **魚食** が注目されるようになりました。

今回は、皆さんが週1回は召し上がられている 鮭 のお話しです

美肌の土台となる
「たんぱく質」
筋肉や臓器、血液、
そして髪や爪なども
作っている重要な栄養素

貧血を予防する
「ビタミンB12」
血液を作る時に
重要な栄養素

血管年齢を若く保つ
「EPA」
血液をサラサラにすることで
血管年齢を若く保ち脳梗塞や
心筋梗塞を防ぎます

鮭の皮は食べますか？　それとも残しますか？

皮を残すと大事な栄養素が半分も減少します。
できれば、余すことなく食べきりましょう！

看護師だより

風邪（かぜ）について

「風邪をひいた」とか「風邪は万病のもと」という風に、風邪という言葉を日常的に使っています。正式名を「風邪症候群」「感冒」「急性上気道炎」と言います。のどの痛み・鼻水・咳の時には発熱などの症状を伴い数日で治まります。

ウイルス

↓

口の中やのど・鼻に付着する

↓

粘膜を傷つける

↓

咽頭痛・鼻水が出る

↓

咳・痰が出る

↓

発熱する

風邪をこじらせやすい人は？

- 普段から睡眠不足で眠れていない人
- 食事をきちんととらず、栄養バランスが悪い人
- 寒気を感じても薄着のままで暖をとらない人
- 水分をとらない人

◆◆ 対策 ◆◆

1. まずは休む

何といっても休息・睡眠が大事

2. バランスのとれた食事をとる

好き嫌いをしない
パンやお菓子でお腹を満たさない

3. 体を温める

寒気を感じたら衣服で調整する

首・手首・足首には大きな血管が集まっているので
この部分をカバーできる服装にしましょう
マフラー・手袋・靴下などを使用

4. 水分補給はしっかりと

熱がある時はもちろん、出ていなくても風邪の時は体内が水分を必要としているので、意識して飲んでください

5. 乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスが活発化する為加湿が重要
濡れたタオルを室内に何枚か干す
1時間に5分程度窓を開け空気の入れ換える事も大切

風邪は1週間程度で自然に治りますが、それ以上に症状が続いたり、鼻水が濁ったり黄色の色が付いたり、咳がずっと止まらない時は別の感染症の可能性もあります。その時は受診を検討しましょう。

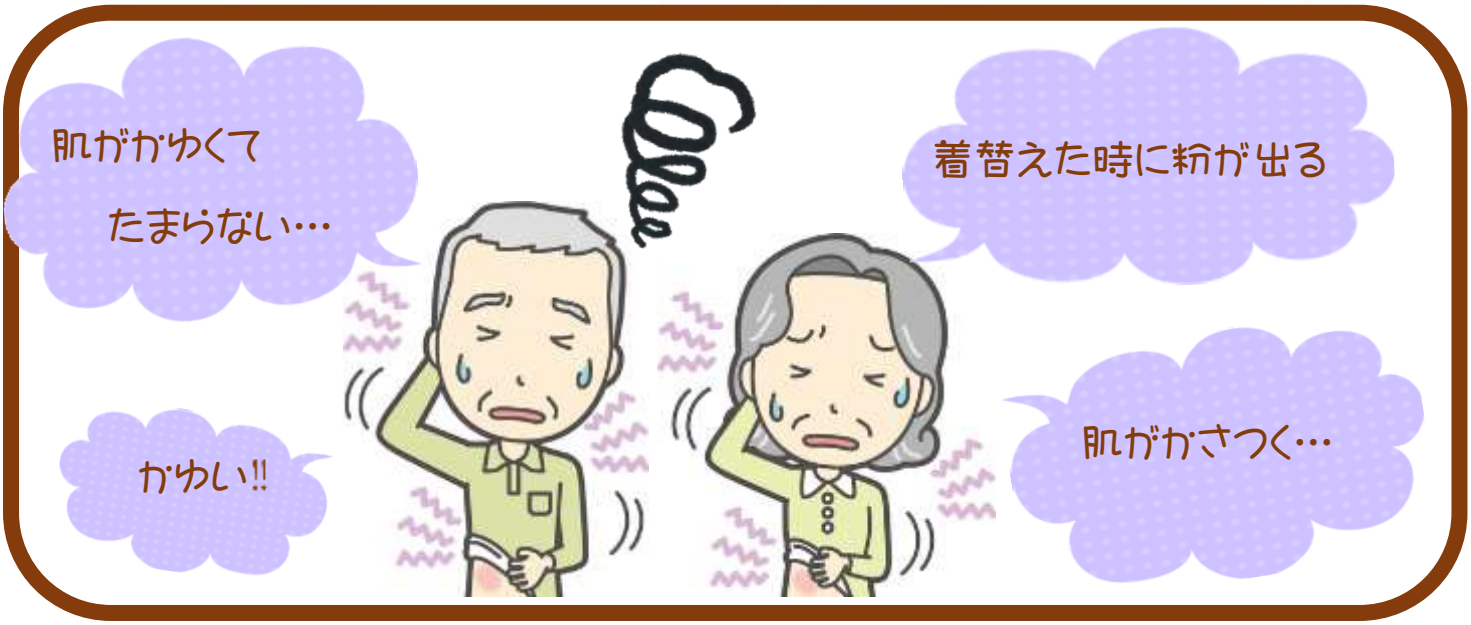
「夜になると咳が止まらない!」という方

原因の一つとしては、口呼吸やエアコンなどの影響で喉が乾燥し気管支の粘膜が刺激されるためです

◆◆ 対 策 ◆◆

- 水を飲む → のどを潤しのどの乾燥を防ぐ
- 部屋の加湿する → 部屋の乾燥対策をする
- 部屋の湿度を上げる → 冷たい空気が刺激になる

風邪も感染するので、コロナやインフルエンザと同じです。
手洗い・うがい・マスク着用や人との密を避けて、発病しないよう、自分を守り他の人を守るという行動が大切だと思います。
「何か普段と違うな」と感じたら、言ったら迷惑を掛けると思わずにまずは相談してみて下さい。



こんな症状の方

皮膚が 乾 燥 してますよ！

皮膚が乾燥すると

- 皮膚に浅い亀裂ができたり、粉をふいた状態になる
  乾燥している部分、特に腰の周りや太もも・スネがかゆい
- かゆいからといって掻き過ぎると湿疹になる事もある

乾燥している方

皮脂が 不 足 してますよ！

皮脂にはうるおいを保つ働きがあります

皮脂が減少すると、皮膚が乾燥しわずかな刺激にも反応します

皮脂が減少する原因

- **加齢**に伴い皮脂が減少し乾燥
- **暖房**を使うため室内が乾燥しやすい
- 体の**洗いすぎ**で必要な皮脂が落とされている

うるおいたい方

保湿剤を塗りましょう！

保湿剤によって役割が違います

保湿剤を塗る最適なタイミングは？

お風呂上り です！

お風呂から上がったら時間をあけず、
優しく皮膚をなでるように塗りましょう

洞庵の園