

えがお

5月号

鳳鳴苑デイサービスセンター
えがお
令和4年5月10日
<http://www.fukuhoukai.jp/>

さわやかな風が吹き渡る季節となり、五月晴れの気持ちの良い日が続いております。水の張られた田には若苗が植えられ、夜になるとかえるの合唱が聞こえ、とても賑やかです。

賑やかといえば、となみチューリップフェアが今年も開催されました。たくさんの来場者が、300品種、300万本の花の絵巻を満喫されたそうです。1日の御車山祭りは3年振りに開催されましたが、御車山巡行が行われる奉曳は、残念なことに雨で中止にはなりました。しかし、前日の宵祭では山車7基のうち3基がライトアップされ、高岡の名工の技が凝縮された美しい姿をみせてくれました。伏木曳山祭り（けんか山）も、今年は提灯山の巡行や「かっちゃ」を行うそうです。

いろいろな行事が行われ、活気に満ち溢れる5月です。デイサービスセンターえがおでも、皆様が毎日楽しく心も健やかに成れるように過ごしていきたいと考えております。



介護職員 山崎智子

基本理念

- 一 高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二 高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう拠点施設となるように努めます。
- 三 施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心して日常生活を送ることができ環境づくりに努めます。
- 四 職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



6月の行事予定



- ・えがおdeコーラス&おやつ会 7日(火)8日(水)9日(木)
- ・ムシムシ 梅雨を乗り越えよう！ゲーム16日(木)17日(金)18日(土)

「寒暖差疲労」

日中の気温は高くても、朝晩は低いという日が多いですね。特に高齢者は、加齢により体温を調節する機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなり、体調を崩しやすくなります。寒暖差疲労とは、大きな気温の変化に体がついていけない状態です。寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つため、自律神経の働きが必要以上に活発になります。その結果、過剰にエネルギーを消費することになり、体に疲労が蓄積してしまうのです。



◎肉体的な不調

- ・頭痛やめまい、肩こりなど
- ・体内のエネルギーの大量消費により、冷え性を引き起こし、だるさが続いたり、食欲がなくなったりすることもある。

◎精神的な不調

- ・自律神経の乱れにより、イライラや不安、落ち込みなどの精神的なダメージを受けやすくなる。

* 対処策 *

- 温度差をなくす
- バランスのとれた食事を心がける
- 良質な睡眠をとる
- 適度な運動をする
- お風呂にゆっくりと浸かる

寒暖差疲労を放っておくと、慢性的な自律神経失調症や冷え性を招く可能性があるため早めの対策を心掛けましょう。



春うららおやつ会

4月に入り、暖かい日も多くなりました。桜が満開を迎えた絶好のタイミングでお茶会。利用者様同士でも話に花を咲かせ楽しいひとときを過ごしました。



明日も食べたいな～

う～ん♡
美味でございます

やわらかくて
おいしいわ～♡



壁面(藤の花作り)

～制作活動～

こいのぼりモビール作り



いいがなったわ～



どんどん作るわよ～！
私にまかせてー！



どうけ？
よかろ？

～レクリエーション活動



何色の隣にしようかな…

真剣です！

出来た!!

県名&漢字
カルタ取り

～体操～



この歌、
よう歌ったわ

春の～うら～ら～の～
す～み～た～か～わ～♪



花いっぱい咲かせよう！ゲーム

待ちに待った春！いろいろな花が咲き誇る様子をゲームにして皆さんに楽しんでいただきました。玉を転がし、花の名前が書かれている的に当たると向こう側に倒れ、その名前の花が咲いていきます。「こんな花け。」「そんな名前やったね。」と、花の名前と写真を見て会話がはずみました。また、春にちなんだ歌も4曲歌い、うぐいすやカナリヤにも負けないくらいの美声が、えがお内に響き渡っていましたよ。



おういをさだめてー

咲いた！

よし！

咲いたよ！

それ！

花って
ほんとに
きれいだな～

身体を動かした後は、
ストレッチをしましょう

はなざかり！

いっぱい咲きました!!