

# たちばな新聞

令和5年 第2号 (第124号)

2023年 3月31日 発行

次回 2023年 4月 28日発行予定

たちばなの里 広報委員会



## 特養



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられる季節となりました。たちばなの里では3月5日(日)に雛祭り行事を開催致しました。お手製のお雛様・お内裏様の顔出しパネルを使用し、仮装した職員と一緒に写真撮影した後、雛あられと甘酒を召し上がって頂きました。お雛様パネルでは顔をのぞき込み「お雛様やー」と笑顔で写真撮影を楽しまれていました。甘酒・雛あられは「綺麗な」「甘いわー」「美味しい、久しぶりや」と和気あいあいと召し上がって頂きました。

今年も感染症予防対策の為、各階での開催となりましたが、皆様笑顔で「良かった」「楽しかったよ」とお言葉を頂く事ができました。



【は〜い、ポーズ♪】



【美味しいですよ!】



【よく似合っています!】



【素敵に写してね♡】



## 本館 診療所たよ

季節の変わり目に体調変化に注意!!



春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が多い季節です。季節の変わり目の体調不良の原因として、自律神経の乱れが大きな要因として挙げられます。自律神経のバランスが乱れると、身体の体調調節機能がうまく働かなくなり、疲れやだるさを感じやすくなります。自律神経のバランスを整えるには、下記のことが重要です!

- ① 1日3回のバランスの取れた食事
- ② 軽めの運動を取り入れる
- ③ 規則正しい生活リズムで睡眠時間を確保  
朝起きてすぐに、日光を浴びる
- ④ 入浴は40度程度の湯船に浸かる
- ⑤ 室内外の温度差を緩和



もし症状が重かったり、長引いたりする場合は、受診することをおすすめします。季節の変わり目の体調不良に適應するためにも、免疫力を高めて元気な身体を作っていきましょう。

社会福祉法人光風会 特別養護老人ホーム たちばなの里

住所: 〒577-0846 東大阪市岸田堂北町6番1号

TEL: (06) 6224-5111

FAX: (06) 6724-8232

HP: <http://tatibananosato.or.jp/>

Eメール: [tatibananosato6-1@orion.ocn.ne.jp](mailto:tatibananosato6-1@orion.ocn.ne.jp)





# デイサービス

## 雛祭り

3月3日（金）に雛祭りを楽しむために茶話会を行いました。皆様に雛祭りの思い出を伺うと、子供の頃に「雛あられ」を食べながらお祝いをしてもらった、お雛様を飾ってもらったととても嬉しかった等、お話をして下さいました。

7段飾りを背にしてお雛様とお内裏様と同じすまし顔で、記念撮影をしました。



【おいしそう!!】



【ハイ、ポーズ】

## レクレーション大会

3月16日（木）に「好きなことを楽しむ」というテーマで「麻雀」「将棋トーナメント王将戦」「カラオケ」「憩いカフェ」「風船を使ったゲーム」を企画し、活動的な1日を過ごしていただきました。王将戦では、最後まで白熱し、優勝、準優勝の方には、棋士と称えた色紙を贈りました。風船運び、風船バレーでは、2チームに別れ勝ち負けを競い、職員、利用者の皆様全員が腕まくり!!ふわふわと飛び交う風船を追いました。最後は、職員による皿回し芸、風船割りを楽しんでいただき、今年度最後の行事を締めくくりました。



【尋常にいざ勝負】



【賞状貰いました】



【皿回しに挑戦!!】

## 地域包括支援センター



## わくわく元気会

令和5年3月4日(土)太平寺公民分館で「わくわく元気会」を開催しました。

今月の講話は『骨を元気に!!(骨粗鬆症について)』です。

骨粗鬆症を予防するためには、①カルシウムやタンパク質、ビタミンDの摂取 ②日光浴

③骨に刺激が加わる運動(ウォーキング・筋力トレーニング等)が良いとされています。

講話の後、楽しくトライ体操、脳トレを行いました。毎回「気持ち良く身体と頭を使えた～」と好評頂いています。毎月開催していますので、地域の皆様のご参加お待ちしております。



【栄養バランスの良い食事をしましょう】



【ストレッチをすると気持ちがいいですね】

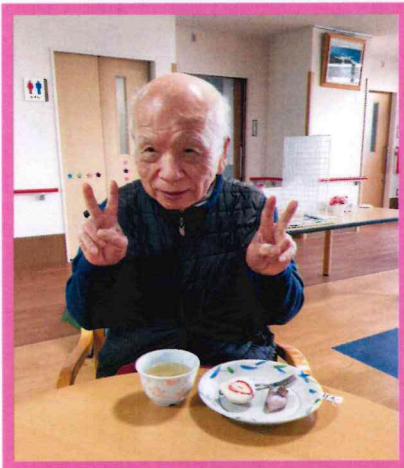




## ひなまつり



- たちばなの里別館永楽では、桃の節句である3月3日に『雛祭り』を開催しました。
- 1階の正面玄関に飾られた雛人形と雛祭り特製パネルと記念撮影を行いました。
- 利用者様の中には「灯りをつけましょう♪ぼんぼりに〜♪」と雛祭りの歌を唄われる方や、「昔はよう家で大きな雛人形飾ってたんよー」と笑顔で話される方もおられ、皆様ひとりひとり雛祭りを楽しまれて、素敵な写真を撮ることが出来ました。
- 午後のおやつ時には、雛祭りにちなんだおやつ、桜餅とイチゴ大福を召し上がって頂きました。
- 入居者の方々より「このイチゴ大福も桜餅も凄いい美味しいわ〜」「懐かしいわ〜」と和菓子を堪能され、楽しい雛祭り行事となりました。
- 4月には本館横の公園にて、お花見行事を企画しています。
- たちばなの里別館永楽では利用者の皆様に満足いただける行事を職員一同企画していきたいと思っております！



「和菓子は美味しいな！」



「恥ずかしながら記念撮影」



「雛人形と一緒に♪」



「きれいに撮ってね」



「雛祭りのパネルと記念撮影」



「雛祭りは楽しいな〜」



(たちばなの里・別館永楽) 令和5年4月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 包括:わくわく元気会 (太平寺公民館)
2	3	4	5	6	7	8
特養:お花見	特養:♥縫い物ボランティア 特養:理容の日 デイ:お誕生日週間	デイ:お誕生日週間	デイ:お誕生日週間	デイ:お誕生日週間 永楽:♥永楽商店	デイ:お誕生日週間	デイ:お誕生日週間
9	10	11	12	13	14	15
特養:カラオケクラブ	永楽:理容		特養:フロア喫茶 永楽:カフェ永楽	特養:書道クラブ		包括:三ノ瀬ふれあい たちばな会 永楽:いきいき活動
16	17	18	19	20	21	22
特養:合唱クラブ	特養:理容の日	永楽:歌謡会		包括:後援ふれあい たちばな会 永楽:居酒屋		
23	24	25	26	27	28	昭和の日29
特養:DVD鑑賞会	包括:予防教室(いこい) 永楽:理容	特養:たちばな商店 永楽:おしゃべりクッキング		特養:手芸クラブ	永楽:カラオケ喫茶	
30						

(たちばなの里・別館永楽) 令和5年5月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	憲法記念日3	みどりの日4	こどもの日5	6
	特養:♥縫い物ボランティア 特養:理容の日 デイ:お誕生日週間	デイ:お誕生日週間	デイ:お誕生日週間	デイ:お誕生日週間 永楽:♥永楽商店	デイ:お誕生日週間	デイ:お誕生日週間 包括:わくわく元気会 (太平寺公民館)
7	8	9	10	11	12	13
特養:端午の節句 食事会	デイ:レクリエーション大会 永楽:理容	デイ:レクリエーション大会	特養:フロア喫茶 デイ:レクリエーション大会 永楽:カフェ永楽	特養:書道クラブ デイ:レクリエーション大会	デイ:レクリエーション大会	デイ:レクリエーション大会
14	15	16	17	18	19	20
特養:カラオケクラブ	特養:理容の日	永楽:歌謡会		包括:後援ふれあい たちばな会 永楽:居酒屋		包括:三ノ瀬ふれあい たちばな会 永楽:いきいき活動
21	22	23	24	25	26	27
特養:合唱クラブ	包括:予防教室(いこい) 永楽:理容	特養:たちばな商店		特養:手芸クラブ	永楽:カラオケ喫茶	
28	29	30	31			
特養:DVD鑑賞会		永楽:おしゃべりクッキング				

※詳しい内容・時間等をお知りになりたい方は、ご遠慮なく職員におたずねください。

また、ホームページを更新していますのでご覧ください。 <http://tatibananosato.or.jp/>

特養:特別養護老人ホーム デイ:デイサービス 包括:地域包括支援センター 永楽:別館永楽 ♥:ボランティアさん

●介護のお悩み事がございましたら、たちばなの里までお気軽にご相談下さい●