



## 菜の花 真冬の免疫力アップ対策



特養版

令和2年2月号  
社会福祉法人聖啓会  
特別養護老人ホーム菜の花

## 1月29日 ボランティア 楽遊会



「高校3年生」の歌では、職員もセーラー服を着て歌を歌い、盛り上がりました。どじょうすくいや、初めて見る因幡のしゃんしゃん傘踊り、おかめひょっとこの足踊りと、とても楽しかったです。大笑いしたり 懐かしい歌を沢山歌ったり、楽しい時間でした。

## お正月

菜の花では、各ユニットで職員が、タブレットを使用して日常の様々なことを記録しています。今回は、タブレットで介護職員が撮った年末年始の年越しの様子を紹介します。カメラよりは多少画質が落ちますが、皆様の普段の様子がたくさん写されていました。

お正月の朝は、早く起きた方々が初日の出を見ようと、日の出の方向を見て待ちましたが、あいにくの曇り空。「見えないねえ」といいながらも、初日の出に向かってお願いをしました。いつもどおりの時間に起きた方、ゆっくりお休みになった方もいて、それぞれ遅めの朝食のおせち料理を楽しんでいただきました。おせち料理は伊達巻や紅白なます、栗きんとんにかまぼこ黒豆と、きれいに並んでいて目にも楽しく、「お祝いのお料理だね」と喜んでくださいました。

ひびく 烏帽子ユニット介護士 神奴豊子

こんにちは、烏帽子ユニット職員の神奴豊子です。昨年暮の忘年会では理事長のり優良職員表彰をしていただき、正直びっしょりでしたがとても嬉しかったです。

皆さんご支援られ今の自分があるのだと感謝の気持ちです。日々利用者の方と寄り添う中、「ありがとう」と言われたときはとても心が暖まります。おひとりおひとりが、「家族様・ご親戚の方々」としてかけがえない存在であることを忘れず、利用者様一人一人に対して笑顔と優しさを持って、これからも接していきたいと思えます。



焼きおにぎりも美味しいね  
プリンとお茶でほっと一服  
テレビの芸を見て、「すこいねえ・・・」と二人  
みかん味よし。汁だけチューウー  
マメになるように黒豆、美しいお箸遣い  
焼きおにぎりワンタンで軽食  
祝  
おせちはお祝いのご馳走だもんね。  
おせちを堪能♪  
おなます、おいしいわ  
「食べたかったのよ、良い匂い。」紅白を見て「氷川きよしと島津亜矢は好きよ。」  
あらドーナツね♪  
伊達巻がお気に入り  
皆さんも召し上がれ!と、ユニットでも「お姉さま!」



プリンとバナナで軽食  
どれも美味しい、でも特に肉まんとかステラが好き  
最後の肉まんに、「残り物には福がありますよね」とニコリ  
「お正月とお誕生日、おめでとう」に、お顔がほころびます。  
「焼きおにぎりか、珍しいな」年々「今日はお正月、みんなお祝いはお休みでしょ。」とやりたくない。臭いけどな。(笑) 優しくお気遣いくださいました

- 今月以降の行事予定(現在決定分)
- 2月26日 書道倶楽部
  - 28日 絵手紙倶楽部
  - 3月11日 書道倶楽部
  - 13日 手芸倶楽部
  - 18日 華道倶楽部



菜の花だより・お知らせ・公開資料は、ホームページからご覧いただけます。  
<http://seikeikai.info/>  
発行：社会福祉法人聖啓会  
特別養護老人ホーム菜の花  
電話：054-646-7087  
編集：中村

引き続き面会制限をいたします

十二月十六日(日曜日)より面会を制限いたします。

- ・特別な事情による面会については、1日限りの場合はその限り相談いたします。
- ・面会の場合は、必ずマスクを着用いたします。
- ・風邪症状や不病など、感染症の恐れがある方は面会を1日制限いたします。

面会制限等の情報については、随時菜の花ホームページでお知らせいたします。  
<http://seikeikai.info/>

お陰様で、菜の花の施設内には感染症の流行もなく、落ち着いてお過ごしいただいております。(1月15日現在) 何例の方も慢性疾患をお持ちの方がインフルエンザ等の感染症にかかる、肺炎を併発したりの予後の体力が大きく低下するなど、危険性が高くなっております。

このため、面会の制限を行っております。

このため、この期間の人混みへの外出等もなるべくお控え頂いております。

ご不便をおかけして大変申し訳ございません。

なお、ご協力をお願いしております。

今後の面会制限の終了を定めていません

※面会制限の期間は感染症の流行状況により変動します。

制限終了は、早急では、1月末まで予定しております。



1月27日 富士ユニット お誕生会



ハッピーバースデー!



パンケーキにご家族様からいただいたイチゴやクリームで盛り付けをして、とても美味しそうなパンケーキができました。主役様からは「長生きしたい」とコメントを頂き、みんなでバースデーソングを歌い、拍手をおくりました。

1月10日 絵手紙倶楽部



手作りのお正月の飾りの前で記念撮影♪



1月8・22日 書道倶楽部



1月28日 健康倶楽部



# 烏帽子ユニット特集

今年度もユニット特集！今回は烏帽子ユニットです。職員からは「好きなもの」をお題に一言をもらいました。

岸端：こう見えて読書家なんです。が、最近は目がショボショボ…積まれてゆく書籍の山が悩みの種。



仁木：冬はやっぱりスノーボード!! 子供がもう少し大きくなったら一緒に滑りたいです!!



神奴：自宅で飼っている犬にメロメロです。時間があるときは1時間かけて散歩に行きます。景色を見て落ちつきます。

池谷(浩)：筋トレを初めて3ヶ月、全く成果ができません。いつの日かシックスパックになるのが夢です!



中村光：鉄道が好きです。SL列車やトロッコ列車に乗車して旅するのが大好きです。

お元気ですか？烏帽子ユニットです。多少の変化はありますが変わらず皆元気で仲良くやっています。時には失敗、いわれなき理不尽、届かなかった想い、人の運命に凹む事はあるけれど…負けない！だって介護職員なんだモン！（笑）入居者様も介護職員も等しく明るく楽しい幸せなユニットであれば良いなあと夢想しつつ春を待つ烏帽子ユニットです。

## Healing

意味 くほっとする・心と身体を回復・大宇宙に充滿する命

2月のHealingは、「免疫力を高め新型肺炎予防しています」です。

今、世界を脅威に陥れている新型肺炎や、インフルエンザの予防として、菜の花で出来る事は、従来通り、手洗い嗽、環境整備の徹底は元より、入居の皆様の“免疫力を高める”配慮をしています。免疫力を高めると、ウイルス、感染症にかかり難いと言われています。まずは、腸内環境を整える事です。免疫細胞の6割は腸内の善玉菌が関与しています。



免疫力を高める食品の提供は管理栄養士を中心に各ユニットに食事と一緒にあったり、入居者様の要望であったり、時間に関わらず適宜、状態に合わせて提供しています。提供している食品は、免疫力を高める食品第1位の納豆（ひきわりで摂取しやすい）

ヨーグルト、味噌汁（毎日）食物繊維、緑茶は日中でも5～6回、夜間にも数回、提供し、ゆっくり休んで頂けるよう配慮しております。他にも、数種類のジュース、牛乳を用意して生活に彩りと、楽しみと、寛ぎと、あの手この手で努力しております。



- 食品以外に免疫力を高める為には
  - ①運動（毎朝のラジオ体操）
  - ②睡眠（就寝前にホット寛げる時間を作る）
  - ③身体を温める（体温が1度下がると30%免疫力が低下）
- 見えない強敵ウイルスに打ち勝つ為にも身体を温め、休養と美味しい食べ物の力を借りて



“免疫力を高め”今年も無事冬を乗り切ろうと考えております。