

平成28年  
3月号

Vol.9

株式会社 さくら静寿会  
さくらライフサポート さくらデイサービス  
発行日 平成28年3月1日(火)

# さくら便り



三月に入り暖かい日が続き、春の足音が聞こえ、春の訪れも近い事を告げています。沈丁花、ひんちよつげの甘い香りもどこからともなく漂ってきて癒されますね。

でも花粉症の方には辛い季節になりましたね。泣く大人になっても辛いのに、近年、子供の花粉症患者が年々激増しているそうです。五歳九歳で十四パーセント、十歳十九歳で三十二パーセント、なんと赤ちゃんまでかかるというから驚きです。今年は杉花粉の飛来が多く、PM二五に加え、黄砂の影響もあり、なかなか手がごわさそうです。北海道は杉の木が少なく、沖縄は全く杉の木が育たない為、花粉症が発症しないので花粉の時期には移住する人もいるとか。予防の基本はやはり手洗いとうがいだそうです。

マスクも最近よく売れていて、色々なマスクが出回っています。可愛い柄や生地、形状に加え、就寝用のぬれマスク、ハーブやゆず、かりんなどが配合されたマスクなど多種多様にわたっています。先日テレビ「すっきり」ではひもなしマスクが紹介されていました。メガネの柄やイヤリングも引つながらず、耳も痛くないというのはありがたいですね。最近では使う必要がないのにマスクが手放せない「マスク依存症」の人も急増しているとか。なかなか奥の深いマスクです。

## 今月の誕生者

有馬 俊正様  
石峰 清春様  
平野 伸子様  
古市 正子様  
松葉佐 節志様

おめでとうございます



調理レクでバレンタインデーのチョコを作りました！作りながらチョコをパクパク…(笑)楽しく作る事ができました♪とっても美味しかったです！



3月3日のひな祭りレクではボランティアの有馬様ご夫婦に訪して頂きました。ひな祭りの由来などを教えて頂きました♪



2月28日は初午祭でしたね！当施設にも踊り連とお午さんが立ち寄ってくれました。喜んで頂きました♪



鹿児島市松元中学校の吹奏楽部の方々が来訪し、演歌メドレーを演奏して頂きました。素敵な演奏に涙される入居者様もいらっしゃいました。



3月3日のひなまつりに向けて、ひな人形を作りました！作品は老人ホーム側入り口に展示してありますので是非ご覧ください。

2月のレクリエーション

## SUI MEI 翠明フレンズショー



平成28年 4/10(日) 始良市文化会館 加音ホール

開場 12:30 開演 13:00

前売り券 全自由席 3,500円 当日は 4,000円

1部 13:00 千葉真一(日本健康大使) Dr's水素セラブ健康トークショー  
2部 14:30 地元賛助出演(歌・踊り・太鼓)  
3部 16:00 メインイベント

主催:タイガーマジック ☎099-282-8288・099-281-1600

後援:居酒屋 壺・(株)ホリデージャパン・感謝株式会社

チケット販売:タイガーマジック&ポスター掲示店

当施設でチラシ・チケットを取り扱っています。お気軽にお声かけください！

翠明 すいめいフレンズショーのご案内  
平成二十八年四月十日(日)始良市文化会館加音ホールで開催されます。メインイベントの前座ではボランティアでお世話になっている日高民謡様の演奏の中で、当施設の田中相談員がギター部門を担当します。

## お知らせ



### 日高民謡様より

手作りされたひよつとこのキーホルダーです！ユーモアのある可愛い作品ですね♪



### 調理レク

バレンタインチョコです♪今年は可愛く模様をつけてみました！美味しかったです！



### 入居者様の自主作品

新聞紙、紙テープで籠を作ってくださいました！竹ひごを売っている所をご存知の方は教えてください。



### 工作レク

紙皿を半分に折って和柄の折り紙を貼りました♪個性豊かなひな人形が出来上がりました！

作品介绍

最近テレビ番組などで話題になっている「ココナッツオイル」「アマニ油」についてご紹介したいと思います。

効能

- ◆ コレステロール値や中性脂肪値を下げる
  - ◆ 免疫力を上げる
  - ◆ 抗菌作用、抗ウイルス作用、抗真菌作用等
  - ◆ アルツハイマー病の予防
  - ◆ ケトン体増加効果
  - ◆ 抗がん効果、抗酸化効果
  - ◆ 甲状腺機能の正常化効果
  - ◆ アレルギー症状を緩和
  - ◆ 血液の流れを改善
  - ◆ 不妊や更年期障害の改善
  - ◆ 動脈硬化、心筋梗塞などの心疾患、生活習慣病を予防改善
  - ◆ 記憶力や学習能力を高める効果
  - ◆ 美肌への効果
  - ◆ 便秘の解消
- その他にもリウマチ、気管支炎、肝炎、腎炎などの炎症を抑える効果、細菌やウイルスに対する免疫力を高める効果、癌の予防、脳の状態を良くし、鬱病、統合失調症、自律神経失調症など
- 精神疾患の予防改善への効果、慢性疲労の予防、改善片頭痛の予防改善など。

簡単おすすめレシピ

認知症 老化防止 美容健康に効くと言われる「ココナッツオイル」ですが、試して美味しかったレシピをご紹介します。

材料

- ◆ ココナッツオイル 適量
- ◆ グラノーラ(大豆がおすすめ) 適量
- ◆ アルミトレイにグラノーラを重ならないようにおき、液体 固まっている時はレンジで数秒チンのオイルを半分位まで温めて冷凍庫で固めるだけ。とても美味しいです。
- ◆ ミランダカーやローラも愛用の「ココナッツオイル」。是非お試しください。

機能訓練士 看護師



- ◆ 名前 渋谷 さゆり
- ◆ 出身 鹿屋市吾平町
- ◆ 血液型 O型
- ◆ 誕生日 昭和61年4月16日
- ◆ 経歴 鹿屋の准看護学校を卒業。1年間地元の個人病院で働き、国分の高看護学校へ入学し、委託の病院で2年間勤務。その後さくら静寿会へ入社。人見知りですが、人と会話をすることは好きです。

- ◆ 性格 バックドラフト
- ◆ 趣味 「サウンドワールド」「キングスマン」
- ◆ 好きな曲 「Boarder」
- ◆ 感動した映画 さくら静寿会で機能訓練士として働かせて頂いています。利用者様が元気に毎日を過ごせるように運動と一緒にしていきたいです。

◆ 意気込み こんな運動を取り入れてほしいという要望がありましたら、是非お声かけください。

◆ 次回はお松元さんにバトンタッチです。

可愛い侵入者



先日、施設に可愛い侵入者が迷い込んできました。利用者様は大喜びでしたが、その後、無事飼い主の元へ引き取られ、帰って行きました(淋)

2月中旬に仕事の用事で郵便局へ。待ち時間の間にアンケートをお願いします。と内心少し面倒だな、と思いつつ、暇つぶしに話しかけようとおぼほなさんの所へ。アンケートに答えるのが上手なおぼほなさんの所へ。アンケートに答えるのが当たらないと思いつつ、アンケートに答えて、いざ抽選するとアンケートを勧めたおぼほなさんが「当たったよーすーいー」と何度も連呼し私より驚いている様子(笑)。後日、家にチケットを送ります。と言われ、会社に帰りの事を話すと...旅行での休みは認めないから、笑(施設長に言われ、本当に送られてくるのかな、とあまり期待していません。2月の終わりにポストを見ると旅行券が1本当に届いて、それも大分の湯布院！ネットでホテルを予約してワクワク中。また旅行に行ったらお土産話をしますので楽しみに...★

とほほな話

先日、灯油を買いに来た後、どうしても電話をかける用事があったので途中で電話。その後、ゆづり(2時間程)買い物を済ませ、運ばうとしたら肝心の灯油がない！エー！何で？何で？灯油を買ったそのままだよ！と驚きました。どうも、慌てて来た道を引き返し、スタンドへ。どうかありますように(願)いむなく灯油は見当たらない。店員さんに聞いても、忘れ物で届けられる事はあるけど今日は届いてないとの事。カバーをかけて保管し新品の灯油に綺麗だったのに...まだ寒いし灯油は必要だよなあ。仕方がないので、新しく灯油を買って再び満タンに入れる。見たい番組があつて急いで帰ってきたのに時間もお金も無駄にしてしまった。認知症にならない為に、ココナッツオイルやアマニ油も毎日摂取しているのになあ。前出のH・氏は良く懸賞に当たっている。この差は何ですか(苦笑)

お問い合わせ

電話番号 代表 (0995) 62-6221  
(0995) 62-6222

FAX番号 代表 (0995) 62-6223  
(0995) 62-6222

所在地 鹿児島県始良市加治木町木田909番地1

事業所番号 4675200283

URL <http://www.sakuraseijyukai.com>

ご見学・ご相談のお問い合わせはお気軽にお電話下さい。



最近ではネタになりそうなのがあったら、すぐメモして置きます。色々なものご目を見たいように、自分でも勉強になります。

最初の頃の新聞からすると少しは進歩しているのでしょうか？

忌憚り(きだん)さん(の)ない(ご)意見を聞かせください。