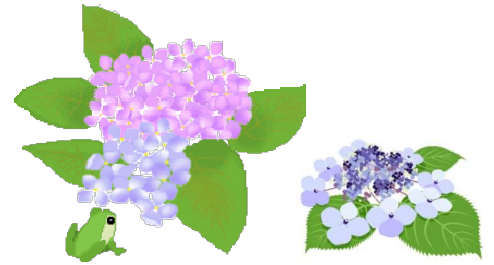




# さくら便り



先日、九州南部の梅雨入りが発表されました。気温の変化が大きく、まだ暑さに慣れていないこの時期は体調を崩される方が多いのではないのでしょうか。雨に濡れた紫陽花が一際美しく映えますね。

紫陽花は主に2種類に分かれ、「カクアジサイ」、「ホンアジサイ」と呼ばれているそうです。ガクアジサイは大きめの花びらが周りに取り巻いて真ん中に小さな花が集まって咲いているもの。ホンアジサイは花びらが手まりのように集まったよく見られる一般的な紫陽花です。

紫陽花には七変化という異名がある通り、土壌の性質などによって赤や青に変化しますね。引越しの際に紫陽花を移しましたが、今までは綺麗な赤色だったのに青色しか咲かなくなっていました。紫陽花の色の変化を見られるのもこの時期の楽しみ方ですね。

## お問い合わせ

- 1日 ハーモニカ演奏 (アンサンブル始良)
- 5日 加音ホール落語鑑賞
- 13日 フットケア
- 23日 誕生会 (あやね会様)



5月の誕生会では姫の会様にお越し頂き、日舞やマジックショーを披露して頂きました。とても楽しい誕生会でした♪



天気の良い日は外で体操したり散歩して頂いています。ぽかぽか陽気とても気持ちが良いです♪



暖かくなってきたので思川の鯉のぼりを見に行きました♪良い天気で鯉のぼりが気持ちよさうに泳いでいました。



カラオケの様子です♪それぞれの持ち歌を披露して頂きました。歌うと気分転換出来ていますね。



運動レクで人気のペットボトルボーリングの様子です！点数を競い合っていると盛り上がるゲームです♪

5月のレクリエーション

リラクミレクのご紹介

新しいレクリエーションをご紹介します！入居者の皆様にリラクミレクしてもらいたいという思いから、リラクゼーションと「コミュニケーション」を合わせて「リラクミレク」と名付けました。

- ◆メニュー
  - 照明を暗くしてアロマキャンドルを焚きながら行います。
  - 軽体操
  - リラククス呼吸法
  - スタンプによる肩、手、足もみ
  - 手、足湯(社長特製のアロマオイル入り)

◆リラクミレクに参加してみても毎日足湯に入りたい、マッサージが気持ちよかった、ゆつくりと会話できて楽しかったとの声が上がっています。

入居者の皆様からとても好評でした♪リラクミレクでリラククスしてもらおう為に今後も続けていきたいと思っております！

## お知らせ

・衣替え、持参された寝具類について

暖かくなってきましたので、長袖から半袖へ衣替えをお願いしています。また、冬場用に持参された毛布や掛布団の整理もお願いします。

・特定健診・長寿検診受診券について

始良市役所高齢者医療係より受診券が届いた方で、受診希望の方がいらつしやいましたら、受診券を事務所でお預かりしています。当施設かかりつけ医の徳重クリニックは実施医療機関となっています。受診の付き添いは職員が対応できますのでご相談ください。尚、健診は無料ですが、職員付き添いの場合別途送迎料が発生します。

・医療保険証、限度額認定証、介護負担割合証の交付について

7月は保険証類の交付月です。新しい保険証が郵送されてくるかと思っておりますので、7月中までに事務所へご持参ください。



## 健康レシピ

今回はお酢と玉ねぎの両方の健康効果が得られる酢玉ねぎを紹介します！

### ◆酢の効果

- ・疲労回復
- ・内臓脂肪
- ・皮下脂肪の減少
- ・血糖値の上昇を抑える
- ◆玉ねぎの効果
- ・動脈硬化の予防
- ・血糖値の改善
- ・脂肪燃焼
- ・疲労回復



これら2つの良いところを融合させたのが酢玉ねぎです。実験の結果、血管年齢が若返り、さらにダイエット効果でウエストが細くなり、血糖値と中性脂肪も下がっていましたね。

### ◆材料

- ◆玉ねぎ 中1個(約200g)
- ◆酢 大きじ5
- ◆塩 少々
- ◆ハチミツ 大きじ2(お好みで)

### ◆作り方

皮をむいた玉ねぎを薄くスライスし、水にさらさずそのまま15分以上置いておく。保存容器に玉ねぎと調味料を入れて1晩寝かせればできあがり！

### ◆アレンジレシピ

ツナと和えてサラダにのせたり、スライストマトにトッピングすると美味しいですよ！是非お試しあれ♪

## スタッフ紹介

### 看護師

### ◆名前

### ◆出身

### ◆血液型

### ◆星座

### ◆誕生日

### ◆勤務年数

### ◆経歴

植原 富代子

三重県

〇型

かに座

昭和41年6月25日

3年

お菓子屋、レストランで働いた後、看護学校に入学。その後グループホームや介護老人保健施設や病院に勤務し、さくら静寿会に看護師として勤務。

### ◆資格

### ◆動機

看護師として介護の仕事に関わりを持ちたかった。

### ◆性格

### ◆趣味・特技

### ◆好きな曲

### ◆好きな歌手

### ◆感動した映画

お人好し

整体(主人は整体を自営)

水戸黄門のオープニング曲

ザザンオールスターズ

「典子は命」

※サリドマイド児として生まれるも両手腕がないことを感じさせず、強く生きていく姿の映画。

### ◆意気込み

元気な声で挨拶し明るい雰囲気と言葉遣いに注意し、思いやりの心で人と接する。日本一周旅行に行きたいです。石の上にも3年

### ◆夢

### ◆座右の銘

次回は看護師の福島さんにバトンタッチです。

## 感動した話

5月末に良いことがあったので書きたいと思います。

先日、日曜日に施設近くのホールで落語の催物がありました。是非利用者様に見てほしいと思い、数名を連れて外出することになりました。

日曜日ということ出勤スタッフが少ないので無事に行けるかと思案していました。

スタッフに声をかけると快く引き受けてもらって、利用者様と外出することができました。

皆様とても喜ばれて同行できて良かったなと思いました。これからも利用者様の笑顔の為にスタッフ一人一人が協力し合っていきたいと思えた出来事でした。

### ほごりした話

(H・I談)

私のおばあちゃんがタイヨーへ買い物に行き、レジに並んでいると店員さんが「お宅のお名前は？」と聞いてきた。名前を伝えると「以前応募していたくじの1等賞が当たっていますよ」と教えてもらった。なんとタイヨーの商品券2000円分が当選し、商品券の有効期限がその日までだった！

その日おばあちゃんは孫が好きなのでビールを買えなかった、と思っていた時に商品券が当たったので、孫の為にビールを買って帰ることができました。

そのことが余程嬉しかったのか、同じ話を2、3回聞かせてくれました。

おばあちゃんありがとう。

(初登場S・E談)

☆おばあちゃんってありがたいですね。いつまでも元気で長生きしてほしいわね。

## 編集後記

先日、シルバーさんについて原稿を依頼され「シルバーあいら」の記事を書かせていただきました。広報誌などを製作している方々の話を聞いて、私たちはまだまだひよこだと感じました。最近、他の施設の新聞を見る機会が増えました。参考にしたいことも多々あります。

さて、白内障の手術をする事になりました。次回は体験談をお話したいと思えます。“転んでもただでは起きない”の精神で(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.sakuraseiyukai.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。