

2022

10月 春庵だより

わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

令和4年度 敬老祝賀イベント

9月14日、佐賀市高齢福祉課より100歳を迎えられた方の表敬訪問のため来所されました。ご家族様も同席され、本当にうれしそうな笑顔で、長寿を祝す賞状と記念品を受け取られていました。これからも健康で、ますます元気で過ごしていただくことができるように共に歩いて行きたいと思えます。



息子さんの訪問に
満面の笑顔です



また、9月16日には各ユニット、及びデイサービスにて敬老祝賀会を行いました。長寿のお祝い年齢となられた方々には、賞状と花束、スタッフが選んだ記念品をお渡しし、利用者の皆様と共にお祝しました。



9月16日 敬老祝賀会



デイサービスでは最高齢102歳の方2名に記念品として、希望されていた鉢植えのお花をプレゼントしました。その後職員一同で踊りを披露し、利用者の皆様も曲に合わせた手拍子や身振り手振りで楽しい時を過ごすことができました。



- ・赤飯
- ・天ぷら三種盛り
- ・鶏の照り焼き
- ・カニ入り玉子蒸し
- ・切干大根の炒め煮
- ・酢の物
- ・紅あずま甘露煮

ストレスが原因で起こる病気？！

急性胃腸炎・うつ病・パニック障害・蕁麻疹・突発性難聴、自律神経失調症等があります。「ストレス」を厳密にいうと「外部からの原因によって生体にひずみが生じた状態」と定義されています。



つまり、何かしらの圧力によって、体の不調や反応が起きる事です。

ストレスの原因？

★『ストレス』とは本来不調等の結果の事で、日常的に使われる『ストレス』はストレスの原因を示す事が多いようです。これは定義的には『ストレス要因(ストレッサー)』と呼びます。

★物理的・科学的・生物学的・心理的・社会的ストレス等がありますが、注目したいのが心理的・社会的ストレスです。

※ストレスの症状・心理面・身体面・行動面に現れます。

- 心理面—元気がない・イライラする
不安がある・気分が沈む
- 身体面—頭痛・肩がこる・目が疲れる
動悸がする・眠れない
- 行動面—酒やたばこの量が増える
注意力が低下する

「ストレス発散・解消法」



1. ゆっくり深呼吸する
2. 5年経っても忘れられない出来事か
どうか自問する
3. ダークチョコレートをかじる
4. 絵を描く・好きな音楽を聴く
映画鑑賞 等

栄養課 新人紹介



中村 清美 (なかむら きよみ)さん

7月より栄養課に勤務しております。これまでは飲食店での経験しかなく、何もかもが初めての事ばかりです。一生懸命頑張りたいと思っておりますので、どうぞよろしくをお願いいたします。



8月23日 旅するランチ《沖縄県》



ジュース ・アーサー汁 ・ラフテー
ゴーヤチャンプルー ・もずく



9月10日 十五夜

- きのこの炊き込みご飯
- けんちん風味噌汁
- 鮭のタルタル焼き
- 里芋そぼろ煮 ・温度玉子



9月23日 秋分の日

- さつま芋ご飯 ・きのこ汁
- さんまの塩焼き
- 冬瓜煮
- フルーツカクテル

