

リハビリより

新年を迎えあつという間に節分となり春の足音が少しずつ大きくなってきていることを感じる季節になってまいりました。しかしながら、このコロナ過においてはいろいろなことが制限されることが多く、我慢していることが多いのではないのでしょうか。

こうした状況下では、何かとストレスを感じながらご自宅で過ごされている方がほとんどではないでしょうか。また、この状況はいつ改善に向かうかも未知数であります。

こうした時だからこそ、ご自宅でもできる最も手軽な運動として、足踏みがあります。

足踏みを片足10回づつ×2回だけで構いませんのでできれば毎日続けていただければ幸いです。それだけでも体の代謝が良くなりますし、足の機能を維持することができます。外で歩けるようになる春まであと少しです。みんなで一緒に乗り切りましょう。



管理栄養士より

食物繊維

食物繊維とは？

食物繊維（しょくもつせんい）とは、人の体内によって消化されにくい、食物に含まれている難消化性成分の事です。食物繊維とかかわりの深い症状は便秘です。食物繊維には2種類あります。

水溶性食物繊維

ヌルヌルとした粘性と、保水性が高いのが特徴です。糖分の吸収速度をゆるやかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

不溶性食物繊維

水に溶けにくい繊維質で、水分を保持し、便のかさを増やして排便を促す作用があります。



食物繊維を過剰に摂取する事で起こることは、便秘の人が不溶性食物繊維をとり過ぎると、便の量が増えることによってより便秘が悪化するおそれがあります。食物繊維には、水溶性食物繊維もあるので、便秘がちな人は、水溶性食物繊維を積極的に摂ることをおすすめします！！

理想は**不溶性：水溶性=2：1**の割合で取ることとされています。

コロナ渦でも食物繊維を意識した食事工夫することで、腸内を整え免疫力のアップを目指しましょう！

面会制限実施中

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、直接対面での面会は継続して制限のご協力をお願いしております。

なお、オンライン面会、窓越しでの面会については予約制（3密を避けるため）となりますが、可能とさせていただいておりますので、希望される方は事前に桜花苑までご連絡をいただきますよう、お願いいたします。

TEL：0278-58-4010

看護師より

・高齢者への新型コロナワクチン予防接種が、一部の市町村で4月12日から開始されると政府から発表されました。

- ・高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月12日以前に生まれた方）への接種は、一部の市町村で4月12日に開始される見込みです。当初は実施する市町村や接種する人数が限られており、順次拡大していきます。
 - ・接種の時期より前に、市町村から「接種券」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届きます。
 - ・ワクチン接種は2回摂取が必要で3週間後に2回目を摂取をします。
 - ・接種の際の費用は全額が公費で行うため無料です。
 - ・新型コロナワクチンの接種は、皆さまに受けていただくようお願いしていますが、接種を受けることは強制ではありません。しっかり情報提供を行ったうえで、接種を受ける方の同意がある場合に限り接種が行われます。職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをすることのないようお願いいたします。
- 厚生省ホームページより抜粋

今後どのような形で自治体が取組みか期日を含めて具体的に明らかになっていませんが桜花苑でもワクチン接種に向け市町村の指導のもと積極的に取り組んでいきます。ご家族様等・関係者様には、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。私どもで何かお役に立てることがございましたら、最大限サポートさせていただきますので遠慮なくお申し付けください。

（2/28の厚生省のホームページを参考に作成しました。今後の状況で内容に変更があることが考えられます。ご理解をお願いします）



おうかえん

NO.67

社会福祉法人尾瀬長寿会
桜花苑
利根郡片品村摺淵340
TEL：0278-58-4010
令和3年3月発行

特別養護老人ホーム

12月 クリスマス会！！
プレゼントに笑顔が・・・



1月 おとそ配り！
グイッと！美味しいね～



2月 節分！
どっちが強いかな・・・？
私たちの勝利でしょ・笑い



願いをこめて作りました。
繭玉作り！とっても素敵にできました！



寄贈



株式会社セブンイレブン ジャパン様より
飲料・日用品等を寄贈いただきました。



片品村婦人会様より、座布団30枚を
寄贈いただきました。大切に使用させていただきます。



桜花苑きらり

12月 りんご湯 クリスマス行事

りんご湯の後にりんごをたべてりんご尽くしの日でした。クリスマスには座布団をフレンチプレゼントさせていただきました。



1月 おとそ配り 福笑い



おとそ配り、福笑いともに皆さん盛り上がりたくさん笑っていい新年のスタートとなりました。

2月 節分

鬼に負けじと皆さん元気に投げました！鬼もたくさんに……



新入職員紹介

桜花苑に入った頼もしい仲間たちです。これからも宜しくお願いします



氏名: 松下 ゆかり
出身: 沼田市
職種: デイ 看護師



氏名: 吉野 彰二
出身: 片品村
職種: 特養 介護士



氏名: 今泉 育三
出身: 片品村
職種: 特養 用務員

デイサービス

クリスマス会

サンタやトナカイよりお菓子のプレゼントを配りました。その後に職員がクリスマスの歌を歌いました。



新年会 蕪玉作り

新年会では職員手作りの福笑いを皆が笑顔で楽しまれていました。苑に飾る蕪玉を皆で作っていただきました。



節分

鬼に向かって皆で力強く投げつけました。鬼も降参し福を呼びました。

