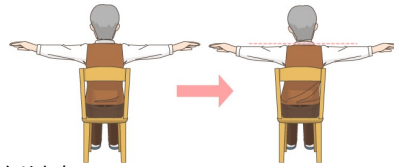


## リハビリより

徐々に暖かさを感じる季節に移り変わってきたように感じます。  
冬の間は室内で暖をとり、運動する機会が少なかった方もいらっしゃると思います。  
季節の変化とともに運動を始めてみませんか？  
転倒予防に効果がある背骨の運動を紹介いたします。



- ① 座った状態で、まっすぐ前を見て一点を見つめます。
  - ② 一点を見つめたまま、左右交互に手を横に伸ばします。
  - ③ ゆっくりと10回程度繰り返します。
- 日々繰り返すと、背骨の動きが促進され、バランスを取りやすくなります。  
ぜひチャレンジしてみてください！！

## 管理栄養士より

桜花苑で魚を使った春の人氣メニューをご紹介します♪ 柔らかくて美味しいですよ！

### 白身魚の菜種焼き



#### 材料（2人分）

- アブラカレイ 2切れ
- 塩・こしょう 少々
- ★タルタル
- 卵（ゆで卵） 1個
- マヨネーズ 大さじ2
- 菜の花 40g
- サラダ油（クッキングシートがない場合） 適量

#### 作り方

- ① 菜の花は刻んで耐熱皿に入れふんわりラップをして20秒レンジでチンする。
- ② ゆで卵をみじん切りにし①、マヨネーズと混ぜ合わせタルタルを作る。
- ③ 塩・こしょうで味をなじませたアブラカレイの上に②のタルタルを乗せる。
- ④ 170度に予熱したオーブンで約20分焼く。

#### ワンポイント

※菜の花の代わりにパセリでもOKです。  
※魚を焼くときはタルタルが焦げないように  
低めの温度でじっくり火を通して下さい。



## 看護師より

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。  
今回は、春の不調の予防についてお伝えします。

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう  
食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。バランスの良い食事が大切です。
2. こまめに体を動かしましょう  
運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。
3. 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう  
副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。  
38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。
4. 睡眠をしっかりととりましょう  
心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。
5. 衣服で温度調節をしましょう  
朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度変化に体を適応させるために、マフラーやカーディガンなどを上手に取り入れましょう。
6. 花粉症対策をしましょう  
外出時には花粉にできるだけ触れないようにしましょう。  
花粉症の症状がひどい方は、花粉が飛び始める2週間前から薬を服用することで症状を軽減することができます。

## 歯科衛生士より

マスク生活により顔半分が隠れてしまい、以前よりも表情を作らなくなりました。ほうれい線や口元のシワ・たるみが気になるようになったという方も多いのではないのでしょうか。  
『正しい舌の位置で行う 割りばしトレーニング』で表情筋をしっかりと動かすことによって、血行が促進され、肌にハリを与え、シワ・たるみに効果があります。

- Step1 舌を正しい位置につけましょう  
Step2 割りばしをくわえ、口角を上へ引き上げ  
30～60秒間キープします



# おうかえん

NO.75

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5年3月発行

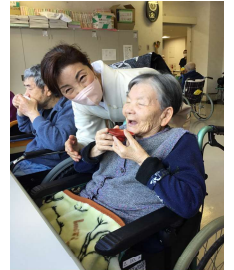
## 特別養護老人ホーム

### クリスマス会

今年のクリスマス会は、ベトナムのおやつを作り、利用者様に振舞いました♪



おとそ配り  
新年の始まりをお祝いして、おとそを振舞いました。



### 繭玉作り

利用者様みんなで繭玉を作り、枝に飾りつけました。余った繭玉は皆で頂きました♪



### 節分

利用者様にお手玉を鬼に投げて頂き、皆様の健康を願いました。



## 新入社員紹介(part3)

令和4年度に入職した新入社員を紹介します!!



特養職員  
リスワンさん



特養職員  
スラントさん



特養職員  
シヤムスルさん



## 桜花苑きらり

### 12月 クリスマス会

12月の行事はクリスマス会を行いました。美味しいケーキとささやかな気持ちですがプレゼントを用意させて頂きました。



### 1月 おとそ配り

1月1日の元旦にはおとそ配りを行いました。毎年の恒例行事ですが、普段は口に出来ないお酒を楽しんで頂けたのではないのでしょうか。



### 2月 節分

2月は節分行事を行いました。鬼に扮した職員に勢いよく豆の変わりにお手玉を投げて頂きました。良い福が皆様に来ると良いですね。



## 事務局より

3月2日（木）片品村婦人会様より靴下70足の寄付を頂きました。大切に使用させて頂きます。



2月8日（水）若者の採用や育成に積極的な中小企業として、【ユースエール認定】を受けました。



## デイサービス

### 12月 クリスマス会

12月行事のクリスマス会を行いました。利用者全員でゲームを行い、歌の合唱をしました。サンタやトナカイからのプレゼントに皆様、大変喜ばれました。



### 1月 新年会・繭玉作り

1月行事では新年会を行いました。福笑い・カルタ取り等を行い、今年一年の福が舞い込んで来ました。繭玉作りも利用者全員で色とりどりの繭玉が出来ました。



### 2月 豆まき

2月行事の節分イベントでは流行り病を払拭するかの様に皆様元気良く鬼退治の豆まきをしました。



### おやつ作り（ネギ味噌おやき）

春の訪れと共に小春日和に合ったおやつ提供をしました。職員の手作りを食し、利用者の皆様方から「美味しかった」と好評でした。



## 面会制限実施中

群馬県の警戒度が1に引き下げられた事に伴い対面の面会を再開させて頂きます。詳しくは同封させていただきました「施設の面会について」をご覧ください。

TEL : 0278-58-4010