

題字は「遠藤やすさん」の作品です。

まごころ やす

広報 第30号

2017年3月

日々の様子

社会福祉法人 米沢仏教興道会

花の里

- ・介護老人福祉施設
- ・短期入所生活介護事業所
- ・通所介護事業所
- ・訪問介護事業所
- ・居宅介護支援事業所

〒992-1443

山形県米沢市大字笹野170番地

TEL 0238-38-5501

FAX 0238-38-5502

<http://hana.yb-koudou.jp/>



免疫力強化↑のススメ！！

・風邪を引く、体重増加、アレルギー症状が起こる。
 これらは免疫力低下が主な原因です。特にインフルエンザやノロウイルスは症状が悪化します。
 免疫力を高める5つの方法をご紹介しますので参考にどうぞ！

★笑顔の回数を増やす★

・良く笑うことで血流が良くなり、心身のバランスが整い免疫力が高まります。



★軽めの有酸素運動をする★

・体を温め、免疫力を高めるのに欠かせないのが運動。ウォーキング等の軽めの有酸素運動の継続が効果的。

★ストレスを溜めない★

・ストレス過多で、自律神経のバランスが乱れ、食欲不振や血行不良が起こります。自分なりのストレス解消法を見つけましょう！



★睡眠をしっかり取る★

・体を横たえて休むだけでも免疫力が高まります。20分ぐらゐの昼寝でも効果有り。



★食生活を改善する★

・食生活の偏り等で栄養バランスが崩れ、免疫力低下を招きます。タンパク質（免疫細胞を作る）、ビタミン（ウイルスや細菌から体を守る粘膜を作る）を積極的に摂取しましょう。免疫細胞の約7割は腸に集中しています。「ビフィズス菌を含むヨーグルト」等で腸内環境を整えましょう！



・病気は予防が大切。普段から自己免疫力を高めることを意識して生活すると、病気になる回数が減り症状も軽く済むでしょう。健康な体作りのために出来ることから試してみてください！

～地域のつながり～

「超高齢化社会・少子高齢化・2025年問題・・・」

最近、新聞等で目立つワードです。

私たちが安心して暮らすことができる地域。これからは地域の支え合いがもっと大切になるでしょう。あいさつを交わしたり、大丈夫？などと声掛けしたり、困っている人に手を差し伸べたり…できることから始めれば良いのではないのでしょうか。

国の政策は地域包括ケアシステムの構築に向けて少しずつ動き始めています。そのような中で、制度の変更や手続き等でご不明な点等ございましたらご連絡いただければと思います。

私たちも、地域の一員として、皆さんが安心して暮らすことができるよう少しでもお力になれば幸いです。

これからどうぞよろしくお願い致します！！



医務室

居宅

編集委員

新任職員紹介

- 栗野 高行
- 浦安 雄也
- 加藤 茅邑
- 加藤 裕美
- 小山 淳子
- 齋藤 龍真
- 鈴木さゆり
- 高森 由紀
- 矢嶋 由美
- 山川 舞
- 渡邊真奈美
- あいっえお順



高橋ひろみ(介護員)
 星の村から十二月に異動してきました。仕事内容が全く違い、戸惑いもありますが頑張りたいと思います。

中嶋 武光(業務員)
 業務員として、冬期間の除雪作業を担当しております。夏季は自宅にて、美味しさを追求しながら水稲をメインにミニトマトやスイカ等を作っております。よろしくお願ひ申し上げます。

ボランティア

- 米沢東高等学校 声楽部 様
- 愛宕フォークソング愛好会 鳳菊会 代表 伊藤美由紀 様
- 南原小学校 6年生 様
- ホアロハ 様
- ボランティア元氣 様
- 楽しくクラス会 様
- 天理教米沢支部婦人会 様
- 三友堂看護専門学校 様

編集後記

「まごころ」では利用者様の生活の様子や行事の模様などを掲載し、今回で第三十号となりました。これからも日々の活動や行事、季節を感じる食事などを通して利用者様が笑顔で満足していただけるよう職員一同頑張りますので、宜しくお願い致します。



「護法重人」



花の里 所長 楠 裕行

当施設の運営母体である「社会福祉法人米沢仏教興道会」は、お陰様で今年度創立百三十周年を迎えることができました。多くの皆様に支えていただいていたことができました。改めて感謝申し上げます。

さて、法人本部の役員室に「護法重人」という書が掲げられております。これは昭和の初期に当会の先人が書かれたものです。おもしろいのは今でも意味が通じるということです。今の時代で解釈すれば「法令を遵守（コンプライアンス）し、職員の労働環境を整える。」になりましようか。でもこの文字が書かれた時代は、福祉の法律もなく労働環境の概念も今ほどではなかったわけですから、解釈は「法（お釈迦様の教え・慈悲の心）を護り、周りの人々を大切にすること。」になると思います。これこそが福祉の原点だと思いますが、いつからこんなにも福祉が変わってしまったのでしょうか。

時代は変わっても、福祉の基本に立ち返りご高齢の皆様を、また、ご家族の皆様を花の里は支えさせていただきます。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

特 養

出張蕎麦打ち!!
いや〜大したもんだ!!



んまそうな
秋刀魚だな
〜♪



やっぱり打ち立ての
蕎麦ってうまいな〜♪

♡
大好きな一休さんと一緒に
♡



おら似合うべが!?



楽しいクリスマス会♪
ケーキも食べたぞ!!



来たなく赤鬼〜! ほれ〜
皆でやっつけろ〜♪



2月8日(水)

エフエム山形さんより
車椅子を寄贈していただき
ました。大切に使用さ
せて頂きます。ありが
とうございました。紙面を
借りてご報告させて頂
きます。



ショートステイ

メリー☆クリスマス



どんな貼り絵に
なるべな〜!?



みんな真剣!!



♡笑顔の一年
になりますように♡



貼り絵
出来たよ!!



デイサービス



仲良し3人娘で田んぼアート見たぞ♪



白玉ぜんざい
うまがった〜♪



ボランティアさん達じょんだごど〜♪

