

題字はサービス利用者「遠藤きよ子さん」の作品です。

よころ

きよ子

広報 第34号

2019年3月

もちつき大会

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/>



「プレゼント」

米沢の今冬は、例年に比べ気温も温かく雪の量も少ない冬を過ごさせていただきました。ただインフルエンザが猛威をふるい、全国で警報発令。毎年このことですが、この時季はハラハラしながら過ごす時季でもあります。

日頃より、花の里の運営に多くの皆様の支えをいただいておりますこと、感謝申し上げます。

花の里の運営母体は米沢仏教興道会ですが、仏教で大切にしていることの一つに「布施」があります。これは、他人のために物や心を施していく行為です。これは当然、布施をする人と受ける人の関係がなければ成り立ちません。そして尊いのは布施をする側です。

これはプレゼントと同じです。プレゼントされるのはもちろん嬉しいことですが、プレゼントする側は喜んでほしいと相手のことを考えて、もっと豊かな気持ちになれるのではないのでしょうか。

花の里は、まごころをもって高齢の皆様へ介護のプレゼントをさせていただきま。今後ともよろしくお願い申し上げます。

花の里 所長 楠 裕行

春の気温差に注意

流行していたインフルエンザも落ち着き、雪が溶け少しずつ春が近づいています。春はほかの季節に比べて朝、夕の気温差が大きく10℃以上となることも少なくありません。加齢によって体温を調節する機能が低下し、季節の変わり目は体調が不安定になることがあります。

食欲がない・倦怠感・風邪をひく・不眠・腰痛・肩こり等、様々な症状があります。体を温め血流を良くし、冷えをなくすることが大切になります。

「体温が1度下がると免疫力が30%落ちる」と言われ、平熱が36度を切る人は免疫力が低くなっている可能性があります。

免疫力を高めるには…

- ◎食事に発酵食品を取り入れる（味噌、納豆、醤油、漬物、チーズ、ヨーグルト等）
- ◎ストレスをためない（仲間と旅行や映画鑑賞等の気分転換でストレス発散）
- ◎睡眠（温かい飲み物は内臓から体温上昇を促し、体温が下がり始める時に自然な眠気がおきるため、白湯や生姜湯を飲むこともおすすめです。寝る前にぬるめの湯にゆっくりつかるのも良いです。）
- ◎運動（ウォーキングや水泳等で継続し体を動かす）

毎日の生活に取り入れることで、体を温め病気にかけにくい体を作っていきましょう。



医務室



高齢者のおやつ

高齢になると一度にたくさん食べることができなくなり、必要な栄養量を食事だけで摂ることが難しくなってきます。せいべい等の菓子だけでなく、果物や芋類を使ったおやつを食べることで、不足する栄養量を補うことができます。



厨房



利用者様に大好評のおやつ『さつまいも茶巾』をご紹介します☆

作り方

- ①さつまいもをふかし、温かいうちに潰します。
- ②潰したさつまいもに砂糖・バター・牛乳を混ぜます。
- ③りんごを一口大にスライスして、砂糖・レモン汁を入れて柔らかくなるまで煮ます。
- ④②と③を混ぜます。ラップを使って形を整え、うぐいす豆を飾り完成☆

相田 英俊
猪野 美幸
遠藤 美穂
齋藤 龍真
佐藤 暁子
佐藤 千尋
白田 里恵
鈴木 幸子
波方 敬子
平岡 孝規
矢嶋 由美
山川 舞
渡部 妙子
五十音順

編集委員

編集後記

皆様からのご協力を頂き、第34号の広報誌を無事に発行することができました。各事業所、行事・活動で利用者様の真剣に取り組む姿や溢れる笑顔が印象に残る誌面となっています。ご協力・ご支援頂いた皆様に深く感謝いたします。今後とも花の里を宜しく願います。

井上 順子
横山 ひろ子
上小路 賢
上村 泰子
米沢高等学校 音楽部音楽班
フォークソング ほっこり
米沢養護学校
大正琴 古志田教室
天理教 米沢支部婦人会
様 様 様 様 様 様 様 様 様 様

ボランティア

特 養

運動会

笑顔が素敵♪
一生懸命頑張りました!



クリスマス会

ジングルベル～♪♪



外気浴

天気良くて気持ちいいな♪



新春

もちつき



亥



法要

「まごころ」込めて



よいしょ! よいしょ!



上手くつけたな♪

ショートステイ

Merry Christmas

デイサービス



歌のプレゼントと
本物のプレゼント貰ったよ♪
(中身は何か楽しみ(〇)/)

もちつき大会



美味しい餅に
なるんだぞ♪



クリスマス会

鬼は外～!

節分



メリー
クリスマス



はい、出来上がり!!
(フッ、美味そう)



よいしょ

