

ひごろも新聞



4月号

「んじわ。ひんもんの翔です。」

最近寒暖差が激しくなかなか桜も咲きませんでしたが、4月に入って温かくなりの桜が満開となりました。皆様は花見をして楽しく過ごされましたでしょうか。



さて、先月3月1日に雛祭りの行事の一環として、パン作りを行いました。

各階で行われ、「甘くて美味しかったー」と喜んで召し上がられました。



女性利用者様はお化粧をされ、お雛様気分を味わいました。「久しぶりにお化粧してもらえて凄く若返ったよー。たまにはお化粧して外に出てみたいね」と喜んでおられました。



4月3日にグループホームの皆様で向島に寒桜を見学に行ってきました。綺麗に咲いた寒桜に「凄いねー。こんな綺麗な桜素晴らしい！」など、喜んでおられました。向島は3月17日蓬萊祭があり、テレビでも放送されたほどの全国では有名な観光スポットとなっています。



ひごろも豆知識

今月のテーマ「ストレス」

春は、気候はもつちのこ、新しい職場や新しい仲間、引越など「環境の変化」の多い季節です。気温差に伴って体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

こんな時は、ゆっくりにしましょう。

- ・不安や心配が頭から離れない時
- ・だるさが続き疲れやすい時
- ・何事にも興味がわかず楽しくない時
- ・食欲不振、または過食してしまう時
- ・物事に集中できず、生活や仕事でミスが多い時

心のバランスを整え方。

- ①生活のリズムを整える。
ポイントとなる時間は「起床の時間」「寝る時間」「食事の時間」です。これらの時間を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。
- ②栄養バランスのよい食事を摂る。
ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないよう心がけましょう。旬のものは栄養も豊かでおススメです。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選んでください。たとえば、心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシユンキウが効果的と言われています。
- ③休日は何もいらない。
のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しなく過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。
- ④体温調節をしっかりと。
気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。



プロ野球が開幕!

春の選抜大会は、愛知県の東邦高校が平成最後の優勝となりました。

3月29日にはプロ野球のシーズンが開幕され、セリーグもパリーグも戦力が整いどころが抜け出すかわかりません。果たしてロケットスタートをするのはどのチームか!?今からどこが優勝するのか、とても楽しみです。

そして、日本と大リーグでも活躍したイチロー選手が引退をされました。数々の記録を打ち立ててきたので寂しいです。28年間お疲れ様でした。感動をありがとうございました。

社会福祉法人勝縁福祉会

特別養護老人ホームひごろもそう
ショートステイひごろもそう
グループホームひごろもそう

三択クイズ答え：③クマリン

桜の葉には「クマリン」という毒を持っています。雨水によって地面に流れ落ち、毒を散布させて周りの植物を殺してしまうため、桜の木の下には雑草があまり育たないそうです。ちなみに桜餅の香りは塩漬けにより発せられるクマリンの香りです。適量なら人体にはそう強い影響はないので安心して食べてください。

〒747-0833

山口県防府市大字浜方8番地1

TEL: 0835-28-7706

FAX: 0835-28-7726

MAIL: higoro@cronos.ocn.ne.jp

HP: <http://www.higoro.jp/>