

しょうふう

発行元：
社会福祉法人 紀伊松風苑
編集：
広報誌作成委員会
編集長：
総施設長 横山 マリコ
TEL 073-455-3676
FAX 073-455-5311

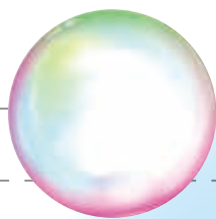
第 84 号
2023.4



目次

P1	表紙 松風苑植物マップ
P2 ~ 3	しょうふう写真館
P4 ~ 5	
P6	頭の体操
P7	医務室でーす／キッチン松風
P8 ~ 9	すき間体操
P10~11	デイサービスだより
P12~13	そのべの丘だより
P14	グループホームだよりなるたきのさと
P15	グループホームだよりひだまりの家
P16	行事予定 編集後記

社会福祉法人
紀伊松風苑



しゃぼん玉



写真館

しょうふう



うわあ、きれいやよ!



上手やろ。



書き初め



書道の得意な職員2人で書き上げました。力作です。

阪神ファンの利用者様です。書き初めに「阪神」と書かれていましたよ。



Christmas



どこに飾ろうか



ケーキをデコレーション

よいしょ!
よいしょ!



職員がおもちをつくタイミングを
よいしょ!よいしょ!と合いの手を入れてくれていましたヨ。

おもちつき

雪の日



窓の外もうっすらと
雪化粧です



雪だるまを作りました。



年賀状



しょうふう
写真館

今年のお節



おいしいヨ。



お正月



いい笑顔です。



ふくわらい



これ
どこやる？



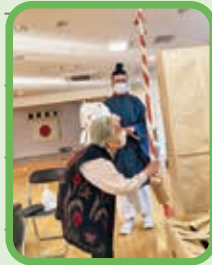
えらい迫力やなあ



つしまろ

しょうふう神社へお参り

コロナ禍で外出できませんが、少しでもお正月気分を味わって頂くため、職員手作りの“しょうふう神社”へ参拝して頂きました。



みなさん熱心にお参りされています。



神主と巫女は職員です。



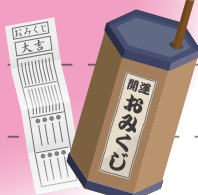
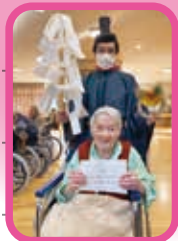
おみくじ

大吉でるかなあ。



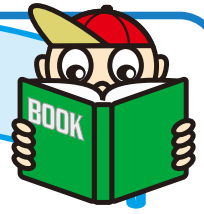
絵馬

何書こか





頭の体操



熟語を完成させよう

中央に漢字を入れて、二字熟語を4つ完成させましょう。中央には共通する漢字が1つ入ります。この問題では想起力が鍛えられます。

問1

	幸	
開		搬
	命	

問2

	顔	
画		影
	目	

問3

	円	
平		寧
	産	

問4

	万	
完		国
	員	

問5

	空	
相		動
	形	

問6

	雨	
覆		底
	流	

<答え> 問1…運 問2…面 問3…安 問4…全 問5…手 問6…水

带状疱疹について



看護師

中村 知代

带状疱疹とは

水ぼうそうと同じウイルスで起る皮膚の病気です。初期症状は皮膚の痛みやかゆみ、その後発疹(ほっしん)や水ぶくれ(水泡)が帯状に現れます。徐々に痛みが強くなり、眠れないほど痛むこともあります。

強い痛みや皮膚の症状は、主に体の左右のどちらかにみられ、3〜4週間ほど続きます。症状は神経の流れに沿って現れ、主に腕や胸、背中など上半身にみられます。

带状疱疹発症のメカニズム

子どものときに感染する水ぼうそうのウイルスが原因。水ぼうそうが治った後もウイルスが体内(神経節)に潜伏していて、過労やストレスなど免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化し带状疱疹が発症します。

日本人成人の90%以上は、このウイルスが体内に潜伏していて、带状疱疹を発症する可能性があります。50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症すると言われています。

带状疱疹は带状疱疹として周囲の人にうつす

ことはありません。しかし、周囲にこれまでに水ぼうそうにかかったことがなく免疫がない人は、水ぼうそうとして発症しますので、ご注意ください。

主な合併症・带状疱疹後神経痛(PHN)

神経が損傷されることで、皮膚の症状が治った後も痛みが残ることがあり、3ヶ月以上痛みが続くものを带状疱疹後神経痛(PHN)と呼びます。50歳以上で带状疱疹を発症した人のうち、約2割がPHNになるといわれています。

带状疱疹と新型コロナ感染症

米国の調査ではありますが、50歳以上で新型コロナ感染症と診断された人は、带状疱疹の発症リスクが高い可能性があることが示唆された報告があります。新型コロナウイルスに限らず、体調が悪い時に発症する可能性がありますので、体調管理には日ごろから気をつけましょう。

带状疱疹にならないために

加齢や疲労などによる免疫力の低下に伴い、だれでも発症する可能性のある病気です。带状疱疹になりくい体づくりのために、食事のバランスに気をつける、睡眠をきちんととるなど、日ごろから体調管理を心がけることが大切です。50歳以上の方は、ワクチン接種で予防することができま。主治医にご相談ください。

アスパラガス



調理員

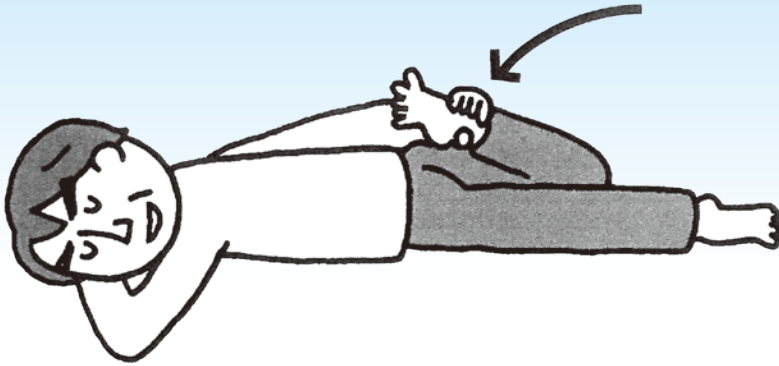
山田 瑞希

冬の間にはたっぷりおいしさと栄養を蓄え、ビタミンや食物繊維が豊富な春野菜には、冬の間体に溜まった老廃物を排出してくれる効果が期待できます。

春野菜の代表格「アスパラガス」は食される部分が新芽で柔らかく甘みがあります。また節間が短いほど旨味と甘みが詰まっています。調理の際にはまず皮を剥きますが、実は皮からも出汁が出るので、皮と一緒に10分ほど茹でて、さらに10分置いておくとう味が染みておいしく召し上がれます。

茹でてそのままいただくか、油との相性もいので炒め物もいいですね。手をかけるよりシンプルな味付けがおすすです。栄養がたっぷり含まれた春野菜をたくさん食べて、免疫力をアップさせ、万全の体調で過ごしましょう。

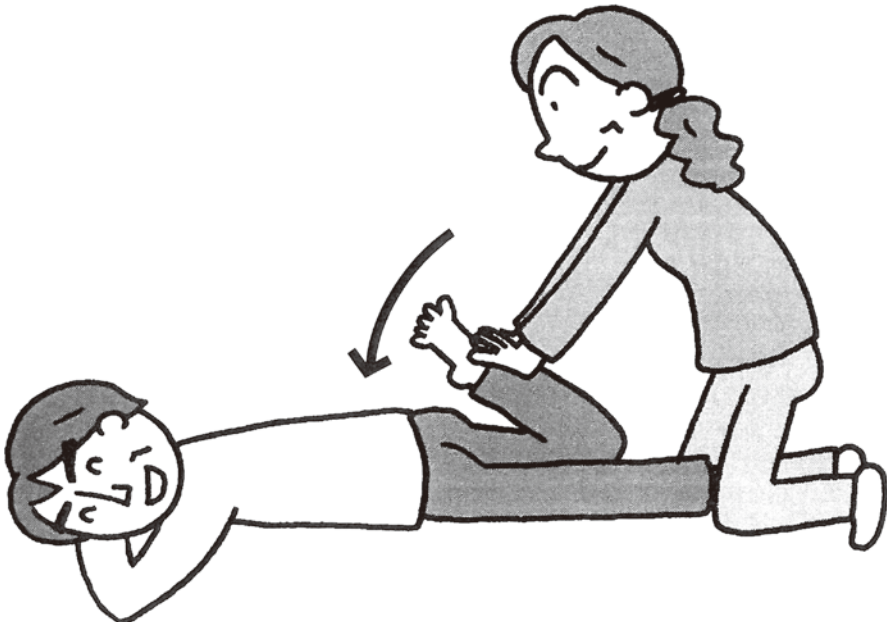
- ③ 片ひざを曲げ、同じほうの手で足首を持ち、息を吐きながら、ゆっくりと足首をおしりに近づける。



★反対側の足も同様におこなう。

POINT

- ・ 足首に手が届かない場合は、いったん上半身を起こして足を持ち、体を戻します。それでもつらいときは、誰かに片足ずつ押しってもらうようにするとよいでしょう。



夜のすき間体操

布団の上でもものばし

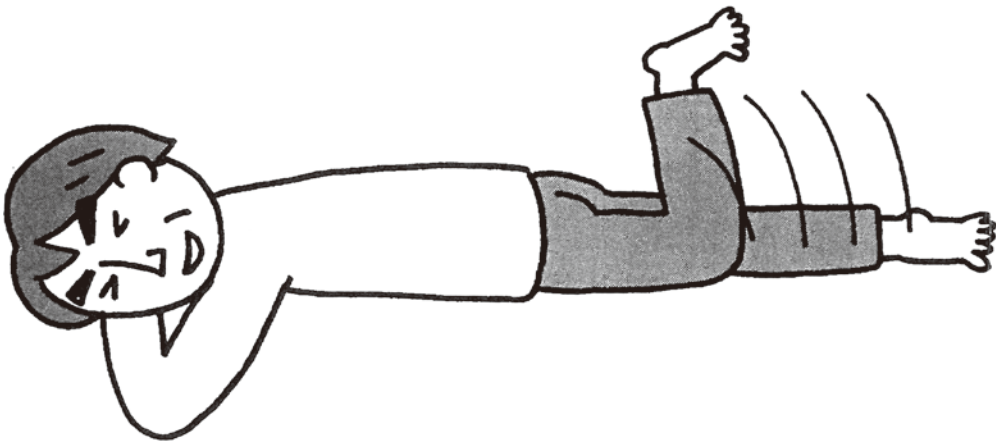
自分の体重を1日支えた、ももやひざをしっかりとのばしましょう。

動き方

- ① 布団の上でうつぶせになり、顔を横に向ける。



- ② 足をひざから曲げて、バタバタと左右交互に動かす。



だより



ミニ忘年会

かわいいサンタさんと



ささやかですが
みなさまに
クリスマスプレゼントを



おせちゲームを
しました

お正月用の寄せ植えを
作りました

2023年も良い年になりますように
絵馬を書いてデイルームに
飾りました。





デイサービス

今号のきらっきらさん



頑張っ
てリハビ
リされて
います

新しい
利用者
様



手づく
りのお
やつも
食べま
したよ。

コロナ禍で外出できないので、
少しでも外出気分を味わっていただけ
るようにお弁当をテイクアウトしまし
た。



ぜんざ
いであ
たたま
ります

ホッ

おい
しい
わ



ふわ
ふわの
おこ
のみ
焼き



ホーム

べの丘だより



Merry Xmas



いっぱい
入れてヨ～



主任に
あげへんでー



クリスマス会

音楽教師をされていた利用者様に
伴奏して頂き、クリスマスソング
を歌いました～
職員の手作りバイキングを食べて
楽しい一時を過ごしました!!



分 福 鬼は外 福は内

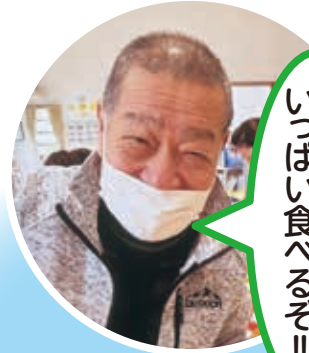
鬼の面作り

小規模多機能型

紀伊松風苑 そのの



寄せ植え 作り



美味しそうだな
いっぱい食べるぞ!!



もうお正月か～
早いなあ



手作りバイキング



もうすぐ
完成



どの位置に
植えよう?



グループホーム 紀伊松風苑 **なるたきのさと**

ハロウィンパーティー



レクリエーション大会



紅葉

近隣の鳴滝不動尊へ
行きました。

お正月

ボールを使って腕の体操!!

クリスマス会



皆様に飾り付けも行いました



グループホーム 紀伊松風苑 ひだまりの家

運動会

一生懸命
体を動かしましたよ♪



ハロウィーン



美味しそうに
焼き上がりました♪

紅葉狩り

近くの
紅葉スポットへ



鍋パーティー♪

忘年会



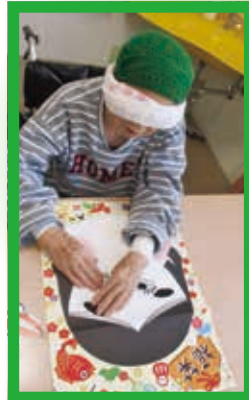
クリスマス



みんなで
クリスマス衣装



お正月



獅子舞に噛まれて
ご利益祈願

しょうふう84号

特別養護老人ホームの行事予定です

令和5年4月の行事予定

桜まつり
お好み食事会
喫茶「ひとやすみ」
機能訓練

令和5年5月の行事予定

お好み食事会
法人役員会
喫茶「ひとやすみ」
機能訓練

令和5年6月の行事予定

お好み食事会
機能訓練
喫茶「ひとやすみ」

令和5年7月の行事予定

七夕まつり
お好み食事会
喫茶「ひとやすみ」
機能訓練

※地域交流会、お出かけタイム、ショッピング、音楽療法、法要、なるたきのさとオレンジカフェ等は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、3月下旬現在中止しています。

編
集
後
記

一月の二十年に一度と言われた強烈寒波で、和歌山でも雪が降り積もりきれいな雪景色となりましたが、交通障害もあり、通勤や通学にも皆様が大変な思いをされたことでしょう。当日松風苑では、休憩時間に出で雪だるまを作り、利用者様にも楽しんで頂けるようフロアまで運びました。皆様には雪だるまを見て喜んで頂けました。

今年に変化の年でもあります。三月十三日からはマスク着用が個人の判断となり、五月八日からコロナウイルス感染症対策も5類感染症に移行され緩和される予定になりました。今までの生活と比べ、自由が戻ってきます。楽しみではありませんが、少し不安もあります。松風苑では引き続き、感染対策を行っていききたいと思えます。

介護職員 黒田 和代

♪次回第85号は令和5年8月発行予定です。どうぞおたのしみに♪

社会福祉法人 紀伊松風苑

〒640-8483 和歌山市園部1668番地の1
TEL 073-455-3676
FAX 073-455-5311
<http://www.kii-shoufuen.jp/>

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
ホームヘルプサービス
居宅介護支援事業所
和歌山市地域包括支援センター有功
第2層生活支援体制整備事業
救護施設 かつらぎ園
グループホーム紀伊松風苑 なるたきのさと
グループホーム紀伊松風苑 ひだまりの家
小規模多機能型ホーム紀伊松風苑 そのべの丘
つつかぜ保育園
なるたきのさとオレンジカフェ

和歌山駅→JR阪和線六十谷駅より車で約10分
和歌山市駅→和歌山バス鳴瀬団地バス停より徒歩約10分

かつらぎ園 ● ひだまりの家・そのべの丘 ● なるたきのさと ●

和歌山市地域包括支援センター有功

案内図

鳴瀬団地 ● 鳴瀬団地バス停 ● 善明寺 ● 善明寺公民館 ● 園部バス停 ● OWS ● 市立和歌山高等学校 ● 有功六丁目 ● 紀ノ川大橋 ● 六十谷 ● 五十谷 ● 紀伊松風苑 ●

JR阪和線 ● JR六十谷駅 ● 五十谷 ● 五十谷山 ●

鳴瀬川 ● 園部川 ● 紀ノ川 ●

県道粉河加太線 ●