



あじさいだより

誠和

2023. 6

Vol. 299

新年度！いっぱいあそぼうね♪

新年度を迎えたキッズあじさい、キラリあじさいの子どもたちは元気いっぱい！今年度はキッズあじさいは7名、キラリあじさいは11名でスタートしました。春になり、暖かく気持ちの良い気候の中で外遊びやお散歩を楽しんでいます。桜の花びらやタンポポを見つけたり、てんとう虫やダンゴムシを探して捕まえたり、

すべり台や砂場、おいかげっこをしたりと大忙しです。おしゃべりが上手になってきた小さいお友だち、自分の身の回りのことができるようになったり、お手伝いができるようになった大きいお友だち。今年度もたくさん遊んで、たくさん経験をして大きくなろうね！



園児募集

- ★短時間勤務でも通常利用可能
- ★両園、定員 12 名の小規模保育
- ★連絡帳やおたより、写真購入もスマホで簡単
- ★ほぼ手ぶら登園、布団持参不要
- ★育休中・休職中でお困りの方もご相談ください



随時面談しています

看護師・管理栄養士
歯科衛生士とも連携

保育所の
お問い合わせ

キッズ：0869-34-6373

キラリ：0869-34-6374

頭の体操

デイサービスセンターあじさいでは脳の活性化のため、様々な頭の体操をしています。取り組みの一部を紹介しますので、皆様も挑戦してみてください。

Q. 次の漢字の読みは、どこの国の名前でしょうか。

- ① 亜米利加 ② 和蘭 ③ 土耳其
④ 以色列 ⑤ 烏克蘭 ⑥ 比律賓

△ヨリ△△④ △チ△△△△⑤ △ア△△△△⑥
△イ△△⑧ △ウ△△△② △ウ△△△①【正解】

◆寄付・寄贈御礼(4月)◆

三宅 伸子様

ありがとうございました。

桜・春のお花見散策



グレースケアでは、満開を迎えた桜を見にあじさいのおかの本館周辺に散歩へ行きました。天候にも恵まれ、ぽかぽか陽気で最高のお花見日和となりました。青い空にピンクの桜が映えてとても素敵でした。春の暖かい風に触れて、季節を心と体で感じながら、今年の桜を目に焼き付けておられました。道端に咲いているたんぽぽや土筆を見つけて、昔を思い出してたくさんお話をしてくださいました。

行事当日はあいにくの雨模様でしたが、桜の映像を見ながらいつもと違った「お花見弁当」に大変喜ばれていました。また、桜をお題にした雑学クイズに盛り上がりました。桜の花言葉は優雅な女性、桜の花びらのエキスには老化予防の効果があるそうです。

来年こそは牛窓をドライブして、牛窓の桜を満喫したいです。

介護のポイント

健康的な生活で要介護を
予防しましょう！



介護予防は何をしたらいいの？

バランスの良い食生活、
適度な運動、人との交流です！



- バランスの良い食生活では1日3食を基本として、噛むことを意識すると脳の活性化につながります。高齢者が1日に接種すべき食事量1500kcal以上を目安に献立を考えるのがおすすめです。
- 適度な運動では、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。運動に知的トレーニングを組み合わせると、さらに脳に刺激を与える効果があります。例えば、散歩をしながら簡単な計算をしたり、ジョギングをしながら植物の名前を思い出したりするのがおすすめです。
- 人との交流を楽しむことで、精神面にもゆとりが生まれ、コミュニケーション能力の維持と認知症の予防にも効果的です。身近なことを話せる友人・家族・高齢者の集まりを探しておき交流を深めていきましょう。



「あじさいのおか後援会」について

本会は、「社会福祉法人 誠和」及びその基幹施設「あじさいのおか牛窓」の各種活動・行事等を後援することが大きな目的です。

(一般会員) 一口2,000円/年

*詳しくは「あじさいのおか牛窓」まで、お問い合わせください。



あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード