

月刊 はるばてお

やわらかな青空に白い雲。はるばておの上に弥生3月の空が広がっております。街を歩くと沈丁花の甘い香りがどこからともなく漂い、春の芽吹きをあちらこちらで感じられる季節となりました。梅の花から桜の花へと移り変わりゆく時の流れを、はるばておでゆっくりと感じて下さいますように。お散歩には気持ちの良い暖かな日が多くなってまいりました。

【2/18 アーティストコンサート】



『さくら会』の
お二人です



県の紹介によるアーティストボランティアコンサートを行いました。はるばておでは2回目となります。お琴とピアノのアンサンブルによる演奏で、皆様のお好きな歌を20曲と一緒に歌いました。本格的なお琴の音色にピアノ伴奏。美しい歌声が多目的ホールに響き、さながら合唱コンクールのような感じでした。次回をお楽しみにして下さいますように。

【3/5 傾聴ボランティアあゆみ交流会】

あゆみの皆様と交流会を行いました。傾聴とは大変に奥の深いもので、ボランティアの方々もそれぞれに悩みそして日々勉強に励んでおられます。何よりもご入居様がより一層、豊かな気持ちで過ごせますようにとの思いで寄り添い、活動をして下さっております。今後も施設との交流会の場を設けてより良い環境となりますように意見交換をして参ります。

【さくらばてお開催のお知らせ】

開催日：平成29年4月2日（日）

14時開会16時閉会予定

14：15より屋台販売開始（抹茶、おでん、あんみつ等）琴、日本舞踊、職員余興を予定。

☆はがきを同封しますので、御記入の上投函お願い致します。締切は3月21日（火）とさせて頂きます。多くの方のご参加をお待ち致しております！



【3/6 裁縫ボランティアのみなさま】



毎月1回、ご入居様様の衣類のお直しや、ランチョンマット、クッションカバー等を手縫いで丁寧につけていただいております。皆様がそれぞれに心地良く過ごして下さるために必要なものを、ひと針ひと針想いを込めてつけて下さる品は、優しい気持ちが縫いこまれております。ありがとうございます。

【3/9 救急救命講習】



さいたま市消防局の消防隊の方による講習が行われました。緊急時の応急手当の技術を得るには、自分で実践して身につけることがとても重要です。現場の職員が知識と技術を確実に習得し、救命の連鎖が途切れることのないように致します。

4月 月間予定表

H29

日	月	火	水	木	金	土
						1 入社式
2 傾聴(あゆみの会) さくらばてお	3 裁縫 つばめはやて歌	4 パン販売	5 書道	6 健康体操	7 音楽療法	8
9 オカリナ	10 つばめはやて歌	11 パン販売 傾聴(みみの会)	12 ウクレレ	13 健康体操	14 音楽療法	15
16 傾聴(あゆみの会)	17 つばめはやて歌	18 パン販売	19 3Fハーモニカ 書道	20 デイお茶会 健康体操	21 音楽療法	22
23	24	25 パン販売 傾聴(みみの会)	26 書道	27 健康体操	28 音楽療法	29 昭和の日
30	大正琴					

通常のレクリエーション: 10:30~11:30または14:00~15:00 書道: 特養14:00~14:30 デイ14:30~15:00

《便秘について》

★管理栄養士からの健康だより ~No.2~★

便秘とは、便の回数が週2~3回以下、便が硬い、水分が少ない、強くいきまないと出ない等の症状が続くことをいいます。便秘改善の基本は、適度な運動、食生活の改善、規則正しい生活をする事です。今回は食生活の改善についてのポイントをまとめました。

食物繊維、発酵食品等便秘対策に有効な食品を摂りましょう！

- ・便の量を増加させ、蠕動運動を促進する働きのある玄米、豆類、ゴボウ、キノコ等
- ・水分を吸収し便を柔らかく、病原菌の増殖を抑える働きのある海藻類、果物等
- ・乳酸菌や、ビフィズス菌を増やす働きのある納豆、味噌、ヨーグルト等

1日3食適切な食事量をきちんと摂りましょう！

食事量が少ないと便の量が少なくなってしまうです。

水分をしっかり摂りましょう！

水分不足だと便が硬くなり排出しにくくなります。水分が少ない状態で食物繊維を摂ってもかえって詰まりやすくなるので、水分をしっかり摂ることが大事です。

以上の3点のポイントに気を付けてみてください。



管理栄養士 強矢

ご家族の皆様へ ~ご協力をお願い~

桜の話題に春を感じながらも、まだまだ冷たい風に寒さを感じる日々ですが、お変わりございませんか。

来る4月23日(日)と5月28日(日)と今年前半の草刈りを実施します。お忙しいことと存じますが何卒、皆様の御協力を賜りますようお願い申し上げます。4月、5月号の月刊はるばておでも再度ご案内させていただきます。

《4月の草刈り》 日 時 4月23日(日) 午前10時より 午前中終了予定
 集合場所 はるばてお玄関ホール 午前10時集合
 実施場所 はるばてお敷地内の草刈り

※用具は施設にて準備します

⑦当日雨天時は翌週に順延となり4月30日(日)となります。

不明な点は午前8時30分過ぎに施設にお電話にて御確認を頂きますようお願い申し上げます。

家族会 若林 利昭