

オニオンコート

ねぎねぎだより

発行 令和2年1月 第54号

発行者 オニオンコート広報委員会

社会福祉法人 百合の会

オニオンコート

TEL (011) 774-2133

FAX (011) 774-3377

ついで
初春の
お慶びを
申し上げます特別養護老人ホームオニオンコート
施設長 米木 敏洋

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましてはすこやかに新年を迎えられたことをお喜び申し上げます。

昨年は平成から令和と新元号になりましたが、近年続いた災害もありオニオンコートでも災害に対する備えの大事さを再考しなければならない年でもありました。

私たち老人福祉に携わる者として、まず第一には高齢者社会を支える地域の福祉拠点として機能の充実を継続して行くことです。高齢者の方々にとって日常生活をおくるうえで困った時の『オニオンコート』となれるよう日々努めなければなりません。二つ目には業種にかかわらず問題化されている働き手不足は当施設においても切実な問題です。介護経験者はもとより、地域にいらっしゃるアクティブシニアの皆様へのPR活動、介護未経験者の方々や外国人実習生の積極的な採用に取組み、高齢者施設としての機能を保ち続ける事が重要と思われます。高齢者施設として入居者様、ご利用者の方々、そしてご家族の皆様に安定したサービスを提供することを使命とし、本年も職員一同変わらぬ努力をまいります。

今年も皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますことを心より祈念申し上げます。

特別養護老人ホーム

個別誕生日会

大好きな和生を食べ、お花を飾ったよ



黒ひげゲームで勝負！



フットバス気持ちいいなあ♪

お寿司とお蕎麦で大満足です！

特養では季節に合わせた行事や、入居者様の誕生日に担当職員とお祝いする個別誕生日会などを行っています。今回は個別誕生日会と隣りの百合が原公園へのお散歩、デザートバイキングの様子をご紹介します！

百合が原公園



お日様が気持ちいいです♪



お花の前で笑顔でピース

デザートバイキング



何を選ぶか迷ってしまいますね



たくさんデザートを食べましたよ



デイサービス



シニアヨガが始まりました！



10月よりデイサービスでは毎月第2第4木曜日に講師をお招きしシニアヨガを開催しています。
 ヨガと言っても椅子を使った座位中心のヨガで安全で安心して行える心と体に優しいヨガです。
 血液循環が良くなる、筋力のアップと言った効果があります。
 「身体が温かくなった」「ゆっくりな動きでもいい運動になる」と皆様ヨガを楽しみにされています。



変わり湯風呂



ひのき



みかん



ゆず



デイサービスのお風呂では毎月不定期ですが1週間、変わり湯を行っています。
 10月は檜ボールを浮かべ檜風呂、11月はみかん風呂を行いました。浴室入り口にはリラックス効果などの効能を紹介。
 「めずらしくて面白い」「良い香り」と利用者様からも好評いただいています。
 今後もゆず湯や菖蒲湯など季節に合わせた変わり湯を行います。



オニオンコート看護室の 「冷えについて」



気温が低い季節は体が芯から冷えてしまいます。東洋医学では、冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などと言った症状が多数存在しまさに、「冷えは万病の元」と言えます。



【こんな症状は冷えが原因かもしれません！】

- ・いつも手足が冷たい。
- ・体がだるく、疲れやすい。
- ・肩こり、腰痛がある。
- ・風邪をひきやすい。



◎生活習慣で改善◎

冷えの改善には身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります！

①身体を温める食事

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になる時は身体を温める食材（寒い地方で採れる物や発酵食品等）を積極的に摂りましょう。



②身体の隅まで血液を届ける

身体を締め付ける衣類や靴は避けましょう。また、タバコは血液の循環を悪くするのでやめましょう。38～40度くらいのぬるめのお風呂にゆっくりと浸かるのも効果的です。



③自律神経を整える

十分に睡眠をとり、日常に散歩などの適度な運動を取り入れましょう。

☆手軽に冷え改善☆

ちょっとした工夫で手軽に冷え改善に効果のある事をご紹介します！！



①あったかアイテムを取り入れる。

実は着込む必要はありません！「腹巻、肌着、スパッツ、マフラー、レッグウォーマー、5本指ソックス」これらを取り入れてみてください！

②朝起きたら、まず「白湯」

朝は1日の中で最も水分が失われています。吸収しやすい白湯を飲む事で水分補給をしつつ身体を温める事が出来ます。胃や腸が温まり働きだし、熱が作られるので冷えにくい体質へ変化していきます。

グループホーム

外出行事



モリモリ食べるわよ〜っ！



美味しそうだからたくさん盛り付け



お腹いっぱいになりました！



美味しくてたくさん食べちゃう！

グループホームの外出行事の様子をご紹介します。
今回は、「ガトーキングダム札幌のランチビュッフェ」と宮の沢の「白い恋人パーク」へ行ってきました。美味しいランチと楽しく装飾された公園に皆様とても楽しまれていました。



私たちは白い恋人パークへ行っちゃったよ



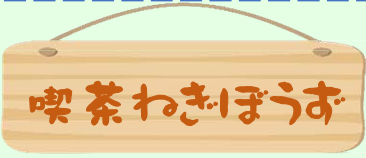
ソフトクリームも自分で盛り付け



白い恋人ソフトをあーん！



みんなで記念写真



喫茶ねぎぼうず

オニオンコートにある喫茶ねぎぼうずは、皆様ご存知ですか？
美味しいコーヒーはもちろん、軽食やお菓子もご用意しています。
どなたでもご利用できますので、お気軽にお立ち寄りください！

人気メニューランキング

おすすめ!



コーヒーフロート



醤油ラーメン



チャーハン



行事予定

令和2年3月末までの行事予定をお知らせします。

近くなったら施設内にポスターで掲示して、あらためて皆様にお知らせいたします。

1月



10日(金)
14日(火)

合同誕生会
新春もちつき大会



2月



3日(月)
19日(水)

節分・豆まき
合同誕生会



3月



3日(火)
16日(月)
中旬

ひな祭り
合同誕生会
デイサービスオニオンピック

