



## 〈東棟〉

## クリスマス会



十八番の岸壁  
の母を歌いま  
〜す!

久しぶりに東棟入所者の方々が一同に会しクリスマス会を催しました。歌もうたったり、ケーキを食べたりと笑顔、笑顔の一時でした。

## 《花粉症対策》



食事から花粉症を軽減できるポイントを紹介します。 管理栄養士 佐々木 美砂

### ①腸内環境を整える!

腸内環境を整える乳酸菌や便秘予防が期待できる食物繊維をしっかりとることは免疫機能を高めることにつながります。

### ②ストレス対策に、ビタミンA・C・Eを意識する!

ストレスによる免疫機能の低下も花粉症の原因と考えられます。ストレスが原因ででた活性酸素の発生を抑える働きのあるビタミンA・C・Eが含まれる果物や野菜、ナッツ類をとるように心がけると良いでしょう。

### ③食事はバランスよく!

免疫機能にはさまざまな栄養素が関連しています。このため、バランスよく食事をすることを意識することが大切です。

### 編集後記

今年の冬はご家族の皆様方の御協力もあり、インフルエンザの発症もなく過ごす事が出来ました。皆様方の御協力に感謝申し上げます。今後も感染症対策をしっかりと実施して参りますのでよろしくお願い致します。  
ご家族の皆様におかれましてはどうぞご自愛下さいませ。

ゆうゆうホーム 行事広報委員会



# ゆうゆう便り



医療法人 金上仁友会 介護老人保健施設 ゆうゆうホーム  
令和2年 3月号

この冬は暖冬という事で暖かい日が続き、利用者の皆さんも例年より活動的に過ごされておられました。その中でも雪が降った日もあり、その時は冬らしさを感じる事も出来ました。角田では一足早く梅の花が咲いたようで、皆さん春が来ることを心待ちにしています。

## 〈西棟〉



## 桃の節句



お雛様  
キレイだねえ

3月3日の桃の節句を迎えるにあたり、多目的ホールには、七段飾りの雛人形が飾られました。利用者様も誘いあわせて、お雛様をゆったりと眺めておられました。「昔は七段飾りは珍しいものだった」、など思い出話にも花が咲きました。



# 〈デイケア〉 豆まき レクリエーション



2月3日～2月7日まで  
豆まき週間としボールを転がし的に  
当てるといいうゲームを行いました。



皆さん「鬼は、外！福は、内！」  
と掛け声をかけながらボールを投  
げ楽しまれ無病息災を願いました。



鬼は外！福は内

# 民謡ボランティア



デイケアドライバーの佐藤 一さん率いる民謡愛好会の皆様  
に来て頂き尺八の音色に合わせ民謡を披露して頂きました。



こりゃこりゃ



角田市の民謡「えんころ節」宮城県の民謡「さんさ時雨」等、披露し  
て頂き聞き覚えのある民謡ばかりで皆さん口ずさんでおられました。

# 〈リハビリ〉グループ活動の様子

デイケアでは、毎週各曜日ごとにグループ活動に取り組んでいます。  
毎週木曜日には調理活動、金曜日には手芸活動、土曜日には園芸活動  
を行っています。

## 調理グループ

園芸グループで栽培した  
サツマイモを使用して  
スイートポテトを作りました。  
また献立は、皆で考え材料を  
買いにお店へ出かけています。



うまく切れるかな

これで、いい  
かしら？

## 手芸グループ

現在、エコクラフ  
トにて網かご作り  
を行っています。  
ゆうゆう祭に向け  
て作品作りに励ん  
でいます。



## 園芸グループ



やっと採れたあ

昨年11月ゆうゆう  
ホームの畑を利用し  
サツマイモを収穫  
しました。農家の方  
が多く皆さんの笑顔  
が輝いています。