



福老便り

CARE VILLAGE ケアビレッジ光の森 ■〒963-0665 郡山市横川町字遠後 50-1 TEL024-956-8100
発行：ケアビレッジ光の森編集室

フクロウは智慧の神様
そして 森の守り神…
光の森にフクロウあり

《クリニック光の森便り》

～6月病について～

「5月病」という言葉を聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。5月の連休明け頃に、おもに新入学の大学生の間で見られることから名付けられた心身の不調です。ところが最近、特に社会人の場合、5月ではなく6月に、同じような状態になる人が増えており、「6月病」と呼ばれて問題になっています。

そもそも「5月病」も「6月病」も正式な病名ではなく、医学的には「適応障害」と診断されます。なぜ、6月に心身の不調を訴える人が増えているのでしょうか。理由として考えられるのは、新人研修期間を長く取る企業が増えていることや、仕事のIT化・専門化などにより、ベテラン社員も4月からの様々な変化に慣れるのに時間がかかること。その結果、ようやく慣れる6月に、たまった疲れやストレスが、心身の症状となって表れるのではないかとされています。さらに6月は梅雨に入るなど気候が不安定なことも、心身のだるさの要因になります。

ひなまつり

特別養護老人ホーム 光の森の丘

暖かな春風が感じられるようになった3月3日(土)、ひな祭りのお祝いを行いました。会場に飾られた雛人形の段飾りに「立派だねえ!」「大したものだねえ!」と利用者の皆さんから感嘆の声が聞かれました。

「伊藤はじめと一藤会」のボランティアの皆様による素晴らしい歌謡と踊りのショーを楽しまれた後は、昼食に雛祭りのお祝いちらし寿司を堪能されました。暖かな陽気と賑やかな音楽、そして美味しい食事に、体も心もいっぱい春を感じる一日を過ごされました。



ありがとう
ございました

ご協力いただいたボランティアの皆様

(1月～3月)

- | | | | |
|------------|-------------|---------------|--------------|
| 村上 征 様 | 郡山お話の会 様 | 郡山シルバー舞踊同好会 様 | 芳賀フラダンスクラブ 様 |
| 新田 英子 様 | オカリナクラブ 様 | 郡山楽笑一門会 様 | 尚志緑ヶ丘幼稚園 様 |
| 齋藤 鈴子 様 | きらハモPartⅡ 様 | ひまわりシスターズ 様 | |
| 國分 志津枝 様 | 伊藤 一 様 | アンダンテ 様 | (順不同) |
| 柳 沼 美津子 様 | 一藤会 様 | 伊藤 真知子 様 | |
| お話しレストラン 様 | 下河原婦人会 様 | オカリナ夢倶楽部 様 | |

行事予定

★施設により内容が異なります。

6月

父の日
運動会



7月

七夕
縁日会
コスキンコンサート



8月

スイカ祭り
夏祭り
縁日会



新職員紹介

- | | |
|----------|------------|
| 【老健 光の森】 | 【デイケア 光の森】 |
| ● 根本 典明 | ● 三瓶 祐美子 |
| ● 二瓶 加代子 | |

- 【特養 光の森の丘】
- 橋本 一真
 - 橋本 祐
 - 小島 芽唯
 - 田中 梢



● 編集後記 ●

ピンクに色づく木々とその香りで春の訪れを感じる毎日です。4月からは新年度になります。今年度も利用者の皆さんの日々の生活のご様子や行事での笑顔溢れるご様子をお伝えして参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

編集委員紹介

- | | |
|--------------|--------------|
| ・野村 彩(ケアハウス) | ・佐久間 由紀子(DS) |
| ・高島 沙貴(特養) | ・武田 航治(特養) |
| ・橋本 由美(老健) | ・若林 良尚(老健) |

デイサービスセンター 光の森

3月1日(木)～7日(水)、ひな祭りを行いました。当施設の職員の実家にて100年以上前より代々受け継がれてきた陶器で出来ている翁と姫(おきなとおうな)、素人の方の手作りとは思えない程の見事な仕上がりの木目込みの立ち雛、会津のつるし雛、親王飾りなど、歴史を感じさせてくれるお雛様をたくさん飾って、お祝いをしました。利用者の皆さんは「良〜く作ってあつこど!」「いっぱい飾ってあつて良いない♡」と、おおいに感心しながらご覧になっていました。



書初め

介護老人保健施設 光の森

1月2日(火)、書初めを行いました。参加された利用者の方々は、お手本を参考にして、お正月らしい言葉や抱負をそれぞれ選んで書かれ、気持ちを新たにお正月の雰囲気を感じられていました。皆さんは真剣に取り組まれ、納得行くまで何枚も書かれている方もいらっしゃいました。

後日、掲示された作品をご覧になり、ご自分の出来栄えに満足したり、お互いの作品に感心して褒めあう姿も拝見されました。



尚志緑ヶ丘幼稚園児との交流会

ケアハウス 光の森の家

3月6日(火)に、尚志緑ヶ丘幼稚園の4歳児の37名の皆さんとの交流会を行いました。入居者の皆さんと一緒に「お寺の和尚さん」「ずいずいずっころばし」など、触れ合い遊びや歌の披露をしていただきました。園児の皆さんは初めのうちは恥ずかしがってぎこちなさがあったものの、だんだんと打ち解けてきて、帰るころには入居者の皆さんと手をつないだままでおしゃべりをするなど、とても楽しそうでした。入居者の方々も笑顔が絶えず大変喜ばれていました。



福は～内！ 鬼は～外！

デイサービスセンター 光の森

2月1日(木)～7日(水)にかけて、節分のレクリエーションとして、年男、年女の方々を中心に豆まきをしていただきました。邪気を払い「福」がたくさん訪れるように皆さんと祈願しました。

昼食には「鬼ちらし寿司」や「太巻き寿司」、おやつには「鬼パバロア」「鬼あんぱん」「鬼カスタードケーキ」を日替わりで用意して、楽しんでいただきました。利用者の皆さんはおやつをご覧になり、「めんこい鬼で食っちゃうのもったいね～」などと談笑しながら召し上がっていました。連日の楽しい豆まきと美味しい食事で大変盛り上がり、デイサービスに「福」を呼び込むことが出来ました。



100歳おめでとう！古川ハルノさん

特別養護老人ホーム 光の森の丘



3月18日(日)に古川ハルノさんが百寿を迎えられました。ご家族の方々や利用者の皆さん、そして施設職員から、たくさんのお祝いの言葉が贈られました。当日のおやつには、ハルノさんがリクエストされた桜餅が提供されました。好物の桜餅を手に頬を桜色に染められて、春の日差しのように暖かい満面の笑顔を見せてくださいました。

ハルノさん、どうぞこれからもお元気に、素敵な毎日をお過ごし下さいね！

1・2月合同誕生会

介護老人保健施設
光の森・通所リハビリテーション

2月23日(金)、1・2月合同誕生会を行いました。ボランティアの「下河原婦人会」と「郡山シルバー舞踊同好会」の皆様にお越しいただきました。

艶やかな着物姿で「お座敷小唄」などの曲に合わせた見事な踊りに、利用者の皆さんは見入っていました。途中からは、利用者の皆さんも一緒に参加出来る踊りを披露していただき、利用者の皆さんも元気に踊られ、笑顔の絶えないとても楽しい誕生会になりました。



梅のお花見

デイサービスセンター 光の森の丘

3月27日(火)、梅のお花見ドライブへ出かけました。濃淡さまざまなピンク色の梅の花が咲き誇る様をご覧になり、「もうすっかり春だね♡ 梅の花が春を呼んだのかしら？」と、足早な春の訪れを喜ばれていました。



少し離れたところから梅の花木の全貌を眺めたり、間近で花を愛でながら香りを楽しんだり、皆さん思い思いにお花見を楽しんでいらっしゃいました。

