



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》

～食中毒について～

食中毒は大きく分けると次の四種類に分類されます。

①細菌性食中毒、②ウイルス性食中毒、③自然毒性食中毒、④化学物質性食中毒

この中で、一般家庭で最も可能性が高いのは①の細菌性食中毒です。細菌性食中毒が起こりやすいのは5月～6月の梅雨の時期です。なぜなら、細菌は湿った空気の中で多く繁殖するため、じめついた時期が最適なのです。食中毒の症状は腹痛、嘔吐、下痢が中心で脱水症になることが多いのです。細菌性食中毒予防には、肉などをしっかりと加熱したり、調理器具の滅菌処理が不可欠です。

一方ウイルス性食中毒ではウイルスの感染経路を絶つために、マスクの着用や手洗い、うがいを徹底することが求められます。予防に最も大切な手の洗い方について説明すると、手を洗う時には手洗い用洗剤を使って手のひら、手の甲、そして指の間、指先、手首まで洗います。そして、よくゆすいだらペーパータオルか清潔なタオルで水分を拭き取り、アルコールを噴霧すると、安心して調理に取り掛かる事ができます。更に、手洗い設備のシンクや洗剤ボトルが綺麗な状態であることを確認しておくことも大切です。また、爪が伸びたら切り、ケガや手荒れがあればビニール手袋をするようにしましょう。5月～6月の梅雨時期を、特に手洗い励行して乗り切りたいものです。

ひな祭りの催し

～は～い チーズ!～

デイサービスセンター 光の森

3月1日(水)～7日(火)に、ひな祭りを行いました。今年は、イベント担当者が記念撮影用のお内裏様とお雛様の顔出しパネルを制作しました、利用者の皆さんに順番に顔枠から顔を出して頂き、写真を撮りました。最初は、あまり乗り気ではない様子の方もおりましたが、「は～い!写真を撮りま～す!」とカメラを向けると、それぞれお内裏様・お雛様になりきって、しっかりと素敵な笑顔で写真に納まりました。



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)

- | | | | |
|----------|--------------|---------------|------------|
| 新田 英子 様 | お話レストラン様 | Ai ai Family様 | 齊藤しのぶ 様 |
| 赤間 静子 様 | 郡山お話の会様 | コールせせらぎ様 | ひまわりシスターズ様 |
| 柳沼 美津子 様 | オカリナクラブ様 | 伊中四六八十一座様 | アンダンテ様 |
| 齋藤 鈴子 様 | きらハモPartII様 | ハープトーンズ様 | 伊藤はじめと一藤会様 |
| 國分 志津枝 様 | 下河原婦人会様 | あさかのまごころ会様 | |
| 國分 洋子 様 | 郡山シルバー舞踊同好会様 | メガネのパリミキ様 | |
- (順不同)

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
外出ツアー



7月

七夕
縁日会
コスキンコンサート
スイカ割り



8月

スイカ祭り
夏祭り
(花火大会)
夏の縁日



新職員紹介

- | | |
|----------|------------|
| 【老健 光の森】 | 【デイケア 光の森】 |
| ● 宗像 美江子 | ● 矢吹 香里 |
| ● 五十嵐 里恵 | |
| ● 佐々木 暁子 | |

- 【郡山東部・中田地域
包括支援センター】
- 佐藤 絵理子



● 編集後記 ●

待ちわびた桜の開花をはじめに、次々と競うように咲き誇る花々が美しい季節となりました。皆さんは新年度をどのような年にしたいと思っていますか？利用者の皆さんの笑顔をより多くお届けできるよう頑張りますので、今後ともよろ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) |



～ ひな祭りバイキング ～

特別養護老人ホーム 光の森の丘

暖かな風が吹く春の初め、3月3日(金)にひな祭りのお祝いを行いました。会場を訪れた利用者の皆さんは、見事に飾られた七段飾りの雛人形に、あっと驚かれ感動されていました。また、「伊藤はじめと一藤会」のボランティアの皆様がお越しになり、お祝いの賑やかな民謡や演歌を披露して下さいました。利用者の皆さんは、歌に合わせて手拍子をされたり、すばらしい歌唱力に神妙に聴き入ったりして楽しんでおられました。

おやつはひな祭りバイキング。色とりどりのお菓子を前に「どれにしようかしら？」と、かわいらしい満面の笑みをこぼしていらっしゃいました。



節分

介護老人保健施設 光の森・通所リハビリテーション



2月3日(金)に、節分の豆まきを行いました。「ウォー!!」という大きな声と共にスタッフ扮する鬼が会場に現われると、利用者の皆さんは待ってましたとばかりに、「おにはーそと!



ふくはーうち!」の掛け声に合わせて、豆に見立てた『お手玉』を次々に鬼に向かってカー杯投げていました。「痛てててえー!」と、あちこちに逃げ回る鬼の滑稽な姿を見て、会場は終始笑いで包まれました。利用者の皆さんは「いっぱい笑って楽しかった!」「いい運動になった!」と、節分の醍醐味を満喫して頂いたご様子でした。

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24日(金)、1・2月合同誕生会を行いました。今回は「下河原婦人会」様と「郡山シルバー舞踊同好会」様の2組のボラン



ティアの皆様にお越し頂きました。春にちなんだ季節の歌や民謡、素晴らしい踊りをたくさん披露して下さいました。誕生者の方々をはじめ利用者の皆さんは、歌や踊りに合わせ、手拍子を取ったり、歌を口ずさんだりして、素敵な笑顔で楽しまれていました。



体力測定

ケアハウス 光の森の家

入居者の皆さんの体力・筋力維持の為、1日4回(朝・午前・午後・夕方)体操を行っています。また、その成果を図るために、年に3回、体力測定を実施しています。握力・瞬発力・歩行の速さ等を測定し、1年間の変化を一人ひとりグラフにまとめて総合的に評価しています。皆さんにも「グラフにして見ると分かりやすいねえ♡」と大変好評で、毎日の活動意欲の向上につながっています。



祈りの日を迎えて

特別養護老人ホーム 光の森の丘

東日本大震災から今年で6年が経ちました。当施設では、3月11日(土)の「祈りの日」に、地震でエレベーターが稼働不能となったことを想定した“お食事の配膳訓練”を実施しました。地下にある厨房から階段を使って、職員がバケツリレー方式でお昼のお食事を運び、利用者の皆さんの元へと配膳しました。職員ひとり一人が改めて当時のことを振り返り、万が一への心構えを再度見直す機会となりました。



お針子さん

ケアハウス 光の森の家

入居者の皆さんに雑巾縫いのお手伝いをさせていただいております。「いつでも声をかけてね♡ 縫物は得意だから!」という皆さんの有難いお言葉に甘えて、定期的にお願いをしております。あつ



という間に綺麗に仕上がっていく雑巾とその見事な針捌きに、毎回驚かされ、尊敬するばかりです。この雑巾は、毎日感謝をしながらケアハウスだけでなく各施設でも使わせていただいております。



お花見ドライブ

デイサービスセンター 光の森の丘

3月30日(木)、ご利用の皆さんと梅の花を見にドライブに出掛けました。暖かな春の陽射しを浴びて可愛らしい小さな花が咲きほころぶ光景や、鳴き始めたばかりのうぐいすのさえずりに、皆さん春の訪れを感じて楽しんでおられました。

「次は桜だね!早く咲くといいね♡」と、まるで梅の花のように笑顔をほころばせ、満開の花咲く季節を心待ちになさっているご様子でした。

