

4月に入り、穏やかな春の陽気と共に、新年度を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか。日頃より当事業所をご利用いただき、ありがとうございます。

コロナ感染予防のために面会制限をさせていただいて、一年が過ぎようとしています。皆さまのご理解ご協力をありがとうございます。本年度も感染予防に努め、ご利用者様が安心・安全に過ごせるよう努めて参りますので、よろしくお願い致します。



暮らしの注意点

うららかな春の陽気と、新生活が始まる事の高揚感。一見すると、病とは無縁に感じる4月ですが、健康に気を付ける点があることをご存知でしょうか？『五月病』という病名を一度は聞いた事があると思います。ゴールデンウィークが明けた頃から何故かやる気がなくなったり、不安感や緊張感が続いてしまい、その精神的ストレスが体調不良となって出てくる症状があります。しかし、実は4月にも同様の症状が表れる方が見受けられ、これは『4月病』と呼ばれているんですよ。

4月に起きるメンタルの乱れの原因は？

- 環境の変化や新しいことを始める上でのストレス
- 人間関係関わる方の変化
- 季節の変わり目気候の変化による自律神経の乱れと体調不良

4月にメンタルが乱れないために注意することは？

- やる気が突っ走りすぎて体が疲れてしまうタイプの方＝スケジュール管理・時間の使い方・休みの取り方の3点です。（「まだ頑張れる！」と思ってもあえてブレーキをかけて「しっかり休む」ことが大切です。）
- 心が疲れてしまって体調不良になってしまうタイプの方＝一人で抱え込む状況を作らない、気持ちの吐き出し口を作ることです。
- 気候や季節の変化が原因で自律神経が乱れてしまうタイプの方＝しんどいなと思っている時ほど、楽しめることをしましょう。おすすめは、体を動かすことです。体を動かすことは、自律神経の乱れを癒すことに効果があります。



ショートステイでの生活の様子

洗面



おはよう

整容



髪はねてない？

体操

1、2、1、2



すって～はいて～

コーヒータイム



美味しいー



わなげ



貼り絵



一日の流れ

06:00	起床 着替え・洗面
07:30	朝食・服薬
08:30	バイタル測定
09:00	午前の入浴開始
10:00	体操
10:30	コーヒー
12:00	昼食・服薬
13:30	午後の入浴開始
14:00	レクレーション
15:00	おやつ
17:30	夕食・服薬
18:00	口腔ケア
18:30	着替え
20:00	眠前薬服用介助
21:00	消灯

手指消毒



食事風景



日満 由美子



ひなまつい



「甘酒とひなあられ」

「甘酒好き♡」と言われるくらい好きな人も多くとても喜ばれていました。コップの底に残った酒粕を指で一生懸命かきだしている人までいらっしゃいました。




「三食団子とお茶」

次の日もまだまだ、ひな祭りの余韻を楽しみたく三食団子とお茶です。ですが、花より団子♡♡



『ひなあられ箸つまみゲーム』
 ～40個のひなあられを1分間に何個つまめるかを競う～
 ・最高40個 4名できました。
 皆さん苦手かと思いましたが、器用につままれていました。「よいードン！」の前につまんで食べる人がでるハプニングもありました。




いい笑顔で賞



組合員の加入・増資の募集

組合員になると、健診・予防接種などが組合員価格で受けられる利点があります。一口千円からの出資金は寄付ではありません。脱会される際は、定款に従い全額返金いたします。

【協同ショートステイ】では、いつでも加入・増資の受け付けを行っています。昨年度、たくさんのご協力ありがとうございました。今年度もご協力のほど宜しくお願い致します。

