



# 協同ショートニュース

2021. 4月号 No.208



広島医療生協協同短期入所事業所

TEL 225-7188  
FAX 225-7189



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、よろしくお願ひ致します。



## 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、気持ちの吐き出しが口を作ることです。
- ・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。

## 新入職員の紹介

2021年3月から厨房で勤務しています。  
利用者の皆さんに楽しく食事をして頂けるよう頑張ります。  
よろしくお願ひ致します。

日浦 由美子



## 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



# ひなまつり



『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  
い ドン！」の前につまんで食べる人たるハプニングもありました。



「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♡♡



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。

