

NOZOMI

発行：〒822-0005 直方市永満寺 2978-2
社会福祉法人のぞみ福祉会
TEL 0949-25-0528
URL <http://www.nozomien-noogata.com>
発行日 2025年2月20日（第312号）

福は内

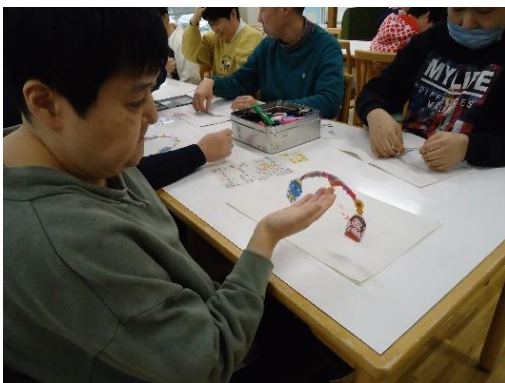


せつぶんぎょうじ 節分行事



鬼は外

2月3日（月）に節分行事を行い、鬼のやじろべえを作りました。色を塗ったり、シールを貼ってオリジナルのやじろべえができました。完成すると指に乗せて上手にバランスをとったり、ペンに乗せたりして楽しんでいました。豆まきは『鬼に豆をぶつけることにより邪気を払い、一年の健康を願う』と言われており、手作りの大きな赤鬼と青鬼に向けて大きな声で「鬼は外！福は内！」と言いながらカラーボールを投げていました。たくさんの福が訪れる良い年になりそうです！！



給食紹介

今回は韓国風井ぶり、ブロッコリーの明太マヨ和え、中華スープ、カルピスゼリーを紹介しします。韓国風井ぶりはしっかりと味付けされた豚肉と野菜でご飯がすすみ、ブロッコリーは明太子のプチプチ感とイカの弾力で食感が楽しめ、どれも美味しかったです。デザートはカルピスゼリーはキウイフルーツがのせてあり、さっぱりして大満足でした。



医務室だより

長い冬の寒さもそろそろ折り返し、春の気配が待ち遠しい時期となりました。寒い日や急激な温度差がある場合、お風呂やトイレで「ヒートショック」と呼ばれる体調不良が起こることがあります。主に冬の時期に寒い場所から暖かい場所へ移動したり、温かいお風呂から出て冷たい空気に触れると、血圧が急激に上がったり下がったりすることがあります。この急激な血圧の変動が原因で、心臓や脳に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などの深刻な健康問題を引き起こすことがあるため、以下の点に気を付けましょう。

1. お風呂に入る前に浴室を温めましょう。
浴室を暖かくすることで、温度差を少なくし、体が驚かないようにしましょう。
2. 急に熱いお湯に入らないようにしましょう。
まずぬるめのお湯で体を温め、徐々に温度を上げましょう。
3. お風呂から出る際はゆっくりと出ましょう。
お風呂から急にでると、体に負担がかかることがあります。少し時間をかけて、ゆっくりと出るようにしましょう。
4. トイレに入る前にも温度調整をしましょう。
寒いトイレに入る前に暖房をつける、または暖かい服を着るなどして、温度差を軽減することが大切です。

《3月の予定》

3/7 (金) クラブ	3/26 (水) 看護師巡回
3/11 (火) 嘱託医検診	3/27 (木) 誕生会
3/21 (金) クラブ	3/28 (金) 大掃除



※今月もお米の注文を受け付けています

グループホームだより



今回はホームの食事をご紹介します。ホームの食事は『ヨシケイ』という食材宅配サービスを利用し、人数分の食材が配達されるので、調理をして提供しています。メニューは本館の給食とメインの食材が同じにならないように、入居者が好きそうなメニューを選んでいきます。ここで実際に提供した食事をご紹介します♪

今後も入居者から「美味しかったよ！」と言われるようなメニュー、調理を心がけていきたいと思えます。



① 白身フライ・ハムとおくらのサラダ
スープ



② 牛肉と白菜のごま風味炒め

大根の菜種あえ・いんげんの煮物



③ ポークケチャップ・ちくわとキャベツ
の煮物・ごぼうサラダ



④ 刻み鰻のかば焼き丼・大根とにら
の炒めもの・キャベツの生姜あえ
鶏ガラスープ



かりふ通信

(生活介護事業Ⅱ)

寒さがまだまだ厳しく体調を崩しやすいですが、寒さに負けない体を作ってこの冬を乗り越えたいですね。今回は「壁絵作り」を紹介します。みんなで早く暖かい季節が来るように願いながら作成し、タンポポやつくし、蝶々などは春いっぱいの壁絵が完成しました。来園された際は少し足を止めてぜひご覧ください。



《活動予定》

3月



♪ 今月の歌 『おつかいありさん』 ♪

月		火		水		木		金	
3	ゴルフ	4	ボッチャ	5	作業訓練	6	ピンポンカップイン	7	ストラックアウト
	大漁はだ〜れ?		散歩 (サーキット運動)		だるま落とし		散歩 (キックボウリング)		クラブ
10	ボウリング	11	壁絵作り	12	テーブルカーリング	13	作業訓練	14	わなげ
	風船飛ばし		散歩 (障害物走)		キックターゲット		散歩 (ピンポンバスケット)		ストレッチ運動
17	黒ひげ危機一髪	18	ストラックアウト	19	ボッチャ	20	---	21	作業訓練
	キックボウリング		散歩 (魚釣りゲーム)		ピンポンカップイン		---		クラブ
24	風船飛ばし	25	ゴルフ	26	ボウリング	27	作業訓練	28	壁絵作り
	サーキット運動		散歩 (すごろく)		わなげ		散歩 (ストレッチ運動)		ピンポンバスケット
31	大掃除								
	キックターゲット								