よいやんせ便り

2月号

■今年度もよろしくお願いします

開設十六年目のスタートを迎えることが出来ました。

これもひとえに、ご利用者様とご家族、地域の皆様やそれに携わる多くの皆様のご支援、ご協力の賜と感謝致しております。

平成から新しい元号を迎える本年ですが、よいやんせでは、これからも相変わることなく職員一丸となって、「ここでよかった」とおもっていただくべく施設運営に、更なる一歩の努力をしてまいる所存でございますので、本年も引き続きご支援、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

■年末行事の様子

クリスマスの日は、ご利用者様それぞれの、オリジナルケーキを作られました。

見た目より量を選択される方、何からどうするのと、戸惑い馴染みの利用者様よりアドバイスを頂戴される方。

好みのチョコレートだけの甘味尽くしのトッピング、色とりどり、見ているだけでも涎が出そうな華やかなケーキ。

創意工夫、和気あいあいと、それぞれのオリジナルのケーキに、お味も格別だったのでしょう、フライングされる方もございましたが、食べるのは僅かな時間でした。

クリスマスケーキ

サンタからのプレゼント

餅つき

そば打ち

年末恒例の餅つきは、杵でつかれたり、ちぎって丸めてくださったり、餡やきな粉をまぶして、美味しくアレンジされたりと、賑やかな年末行事となりました。

お昼のおやつの時間には、たら腹召し上がられ、この日の夕食は、案の定食べ残し続出でした。（たまにはこういう日もいいですよね）

面白雑学

①衣類を洗濯する時は、裏返して洗うと汚れが良く落ちる。（皮脂などは内側に付いている為）

②一回のセキの消費カロリーは2カロリー。

③掃除機の黄色ラインは「ここまで引き出して使用して下さい。」のラインである。（内部が高熱になる際、コードに負担がかかるのを防ぐ為）

■年始行事の様子

今年のはじまりも、担当職員の愛情たっぷりのおせち料理を、それぞれ、思い思いの新年の実感とともに、食べてくださいました。

メニューから食材の把握と買い出し、そして調理に盛り付け（写真）、ここだけの特製料理に「うわ～っ綺麗、食べるのが勿体ない」と、地味な色合いの物から食べられる利用者様、そそる食欲に、通常より多めの量をぺろりと平らげられる利用者様、ご完食ありがとうございました。

年始のよいやんせでは、利用者様の誕生会ラッシュでもありました。

お一人お一人に、個々の利用者様を担当する職員が選んだプレゼントや、中には手作りのケーキ、そしてご主役の利用者様からのお礼の言葉や涙。

年始早々、様々な平成最後のドラマの幕開けがございました。

今年のおせち

おせち、いただきます

初詣

■お誕生日、おめでとうございます！

よいやんせの社訓

・楽しい職場

・感謝の気持ち

・整理整頓、節約

よいやんせの理念

・人として誠実に物事を考え行動します。

・優しい環境、おいしい食、温かい心で生きる力を支えます。

認知症講座　～質のいい睡眠をとろう～

・人間の体は眠り始めてから 2～3 時間後に、成長ホルモンの分泌が始まると言われています。この成長ホルモンは別名、若返りホルモンと呼ばれ、細胞の修復・疲労回復に役立っています。睡眠不足の朝、肌の調子が良くないのは、細胞の修復が終わる前に起床したからなのです。肌に限らず人間の細胞は全て、破壊と再生を繰り返しています。もちろん臓器も全てです。ですからしっかりと睡眠をとり、毎日細胞を新しくする必要があるのです。

■眠りに良い食べ物

・大豆、ホットミルク、キウイ

玉ねぎ、プレバイオティクス

・食事は就寝 3 時間前には済ませるのが理想的と言われています。しかしあまり神経質になりすぎて、逆にストレスとなるのも困りものです。基本的な事は、今日の内に 7 時間程度眠り、三食しっかりとした食べ物を口にすることなのです。現代社会では『食べ物』『睡眠』がおろそかになりがちです。『健康に長生き』の為に今一度、生きる為に欠かせない物を欠かしていないか、生活習慣を見直してみるのもいいかもしれません。

発行所：小規模多機能ホーム・グループホーム『よいやんせ』

〒899-6405　鹿児島県 霧島市 溝辺町　崎森 2759-1

TEL　0995-64-1188　　FAX　0995-64-1234

編集者：松田・山口・松木

編集者のつぶやき・・・・「まだまだ寒い日が続きます」今年は暖冬との事前の予報でしたが、確かに、車のフロントガラスの凍結を除去する日が少なく、ゆとりを持って、朝は出発ができております。皆様の慌ただしい朝はどんなでしょうか。