



暖かくなってきましたね

段々と春の訪れを感じる季節になりましたね！寒桜も満開となり、吉野桜の蕾も大きく膨らんでいます。ご利用者さまも春の日差しに誘われている様子。これから桜の時期にむけて、外出支援ができるよう進めてまいります！

## 【行事報告】豆まき等

2月の行事で豆まきを実施しました！今回は新人スタッフがメインで「悪い子はいねーか！」（それはなまはげ！）と、怖い顔でご利用者さまお一人お一人のお部屋やリビングに乱入！豆を使って成敗！無事鬼さんは逃げていきました！

その他、お菓子作りなどの行事を楽しんでおられます。3月は暖かくなったので、外出を予定しております。お楽しみに！



## 【コラム】季節の変わり目こそ健康管理！

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」という話があることは、よくご存知な方も多いと思います。

ではなぜ注意が必要なのかというと、一言でいえば、気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなる事による

「自律神経の乱れ」が影響しています。自律神経の改善には規則正しい生活が大切です。



### ① 栄養バランスが良い食事を

しっかり3食摂りましょう！

肉・魚(マグロ・さんま・かつおなど)大豆・バナナなどに含まれるビタミンB群は神経の働きを正常に保つ働きを持っているので日常的にしっかり摂りましょ

う。牛乳や煮干しなどに含まれるカルシウムはイライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがあります。キノコ類・魚介類や卵類に含まれる免疫力向上だけでなくカルシウムの吸収が良くなります。



### ② 十分な睡眠を取ることで心と体のメンテナンスを。

良質な睡眠を取り、自律神経の不具合をリセットしましょう。38℃~40℃のお湯で10分以上ゆったりとお風呂につかると副交感神経が優位になり、ぐっすり眠ることができます。体温が1度下がると免疫力も30%低下し、逆に1度上がると5~6倍免疫力が高まると言われています。しっかり体を温めることは高齢者の健康を増進させるのにも有効です。



3月は寒暖差が大きい毎が続きます。

体に気をつけ、元気に過ごしましょう！

看護師 西川

## 【重要】介護報酬改定について

物価高騰やスタッフの賃金引き上げなどにより、4月から、利用料金(介護保険部分)が変更されます。決まり次第、順次お知らせのご案内と、重要事項説明の承諾書を発送いたします。お手数ではございますが、ご確認とご証明のほど、よろしくお願ひいたします。

## ～職員紹介～



☆看護職員

西川 幸恵

鳴滝に嫁いで来年で40年になります。

色々な経験を経てこうして地域の皆様とご一緒に過ごせる仕事ができることが光栄です。お気軽にお声を掛けてくださいね！

## 【お知らせ】年間行事計画について

令和5年度の行事は、下記の通り予定しています。

4月…お花見	10月…ハロウィン
5月…鯉のぼり見学	11月…紅葉見物
6月…デザート買い物見学	12月…クリスマス会
7月…七夕	1月…初詣・書き初め
8月…夏祭り	2月…豆まき
9月…敬老会(家族会)	3月…全体避難訓練



この一年、目白押しの企画がありますので、お楽しみに！

※写真は昨年の様子です。

※計画は特養・SSの計画です。内容は予告なく変更する場合があります。

## 【報告】介護サービス相談を実施しました

山口市社会福祉協議会 南部支所様にて、オ・サーバ aoi 全事業所のご利用者様を対象に相談窓口を実施していただきました。普段のご利用者様の悩み、ご意見を聞き取り、その内容をスタッフと共有しました。より良い介護サービスが提供できるよう、今後のサービス改善に努めてまいります。

# 小規模多機能型居宅介護



## 春遠からじ…?



一日でも暖かければ散歩に出かけようと待っていましたが、2月は思いのほか寒い日が続きました。

本格的な外出活動は3月からに期待です。

寒さの合間を縫って、仁保の秋川牧園に出かけました。

初詣以来の外出で、暖かな日差しと買物を楽しむことができました。

春になれば、全体での外出ドライブを予定しています。



食事の楽しみの一つに郷土料理が提供されます。2月の北海道「コロコロ海鮮丼」はかなりのボリュームながら、ほとんどの方が完食されました。

# サービス付き高齢者向け住宅

以前に農業指導をしていた職員がおり、経験を生かした様々な園芸活動を提供しています。

今回は春に向けてチューリップの苗を植えました。



## ♪ 特別養護・ショートの様子 ♪



## ♪ 小規模多機能の様子 ♪



ご家族、ご利用者様に撮影のご協力許可をいただいております。また、集合写真については、一時的にマスクを外しております。

### ～編集後記～

3月は年度最終の月。皆様もご存知とは思いますが、オ・サーバ aioi でも、各事業所のスタッフが今年度の振り返りと、来年度に向けての計画を立てる、とても慌ただしい日々となりました。令和6年度も素晴らしい年度となるようにスタートダッシュで参りたいと思います！（内田）

今月号のテーマ色は**空色（そらいろ）**：晴れ渡る薄い明るい青色。古くから用いられた色名で、明治・大正時代では文学でもよく使用されました。

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi

住所：山口市下小鯖 11331-12

Tel: 083-902-1521(代表)

083-902-1520(小規模・サ高住)

公式



ホーム



LINE

ページ