そよ風荘だより

平成３０年3月３２８号

梅の花が見ごろを迎え、春らしくなって参りました。周りの花々も順々に色付きはじめているのではないでしょうか。気候もすこしずつ暖かくなってきますが、花粉の飛散が多く花粉症の方にとっては辛い時期でもあります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、どうぞお気を付け下さい。　　東谷

３　月　行　事　予　定

（１階）３月４日（日）AM お雛様写真撮影　PM クッキング「じゃがもち」

３月１８日（日）　AM 軽スポーツ　　ＰM弥生の会「カラオケ大会」

（３階）３月７日（水）ひな祭り　お誕生日会

（４階）３月８日（木）お誕生日会

３月にお誕生日を迎えられた各フロアの利用者様にインタビューを行いました。

①これからの抱負を教えてください
②好きな人を教えてください
③好きな食べ物を教えてください
④そよ風荘の良いところは？
⑤読者の方に一言

3階　T・N様

①ここはいい所なのでずっとここでおりたい
②息子のゆうきくん

③プリン
④全部いい、大好きです
⑤いつまでもみんな元気

1階 T・O様

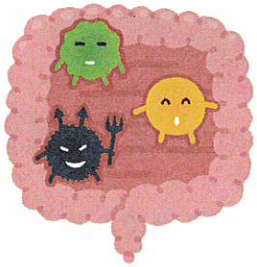
①健康でいけること。
②孫、娘
③刺身、さっぱりしたもの
④スタッフの皆様が優しくて親切にして下さること。
⑤仲良く、たのしく。

4階 S・S 様

①しっかり歩けるようになりたい
②主人
③お造り
④なんでも話できること
⑤元気でがんばりましょう。

腸内環境を整えよう

人の腸内には、数百種類の細菌が数百兆個（約1kg）生息していると言われています。腸内細菌は大きく善玉菌・悪玉菌・日和見菌（中間の菌）の3種類に分けることができます。



腸内細菌がバランスをとることで腸内の環境を保っています。腸内環境で1番多い菌は日和見菌、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数です。
正常な場合は、善玉菌が優勢となりますが、何らかの影響で悪玉菌の増殖が進んだ時、腸内環境が悪化し、便秘や下痢が起こすことがあります。

◆日和見菌…バクテロイデス、大腸菌（無毒株）など
　健康な時はおとなしくしているが、体が弱ったりすると腸内で悪い働きをする。

◆善玉菌…乳酸菌、ビフィズス菌など
　免疫力を高め、消化吸収を助けて腸の運動を促進する。

◆悪玉菌…大腸菌、ウェルシュ菌など
　腸内に腐敗物を溜め込む。有害物質を発生させ、善玉菌の働きを抑制する。
　免疫力を低下させ、感染症の感染率を高める。

年齢を重ねると悪玉菌の割合が増えてきます。高齢になると、ほとんどの場合ビフィズス菌は減少し、若年ではまず検出されなかったウエルシュ菌などの悪玉菌が高確率で検出されるようになります。

善玉菌を食事で摂り入れよう

1. 発酵食品を摂りましょう。
　味噌、醤油、ぬか漬け、納豆、チーズ、ヨーグルトなどの
　発酵食品には、乳酸菌、酵母菌、麹菌が多く含まれています。

2. 食物繊維を多くとりましょう。

野菜、芋類、海藻類、豆類、きのこ類、果物には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は善玉菌を増やす助けになります。
一度に大量になるのではなく、毎食少しずつとることが大切です。

腸内環境を整えるには食事意外にも気を付けるポイントがあります。ストレスをためない、適度な運動をすることも心がけましょう。

参考：『基礎栄養学』、カラダカルテ　栄養課　長井

２　月　の　出　来　事

《1 階フロア》

２月４日（日）今年の節分はいつもとちがいスタッフの奮闘した青鬼、鬼姫の登場に拍手かっさいし、鬼姫の歌には、おひねりの代わりに紅白の玉を投げて、紙テープや花吹雪を投げて楽しんで頂きました。
午後のクッキングでは、バナナケーキとホットチョコレートを作りました。「簡単に作れておいしいわ～」と喜んで召し上がって下さりました。

２月１８日（日）如月の会では、午前は牛乳パックを利用して犬の置き物を作りました。色んな表情の犬が出来、皆さんかわいいと喜んで下さいました。午後より「こん中、なぁ～に？」を行い、目かくしをして中を当てて下さりました。その後、職員により二人羽織を行い、泣き笑いの１日でした。　（東、小畠）

《3 階フロア》

２月７日（水）に２月生まれの利用者様のお誕生日会を行いました。２月にお誕生日を迎えられた方は５名おられ、そのうちの１名は米寿を迎えられ記念に手形をとらせて頂きました。その後お一人ずつスタッフ作成の鬼の前で写真撮影をしました。お昼からは豆まきにちなんだ「ボールで鬼のお面を倒して鬼は外」ゲームを楽しみました。初めは「ええわ」とおっしゃられていた方もボールを投げるとなるとスタッフのびっくりするほど力強く上手に投げられ大盛り上がりで楽しい時間を過ごさせてきました。
今月は綿ようかんとグリーンティーをご用意しました。試食してみたところはんぺんとようかんを練り合わせた食感で味はあっさりとしたようかんという感じでした。美味でした。これからも普段とは違う楽しいイベントを考えていきたいと思います。２月生まれの方おめでとうございました。　（中島知）

《4 階フロア》２月８日（木）にお誕生日会で、豆まきとクッキングレクを行いました。午前中に、赤、青、緑の３体の鬼が登場。皆様のまわりをまわったあとに、手に持っていた豆（新聞紙で作ったもの）を「鬼は外、福は内」と鬼めがけて投げ、皆様の表情が普段になく真剣そのものでした。豆まきが終わったあと、観念した鬼達は皆様がお元気で過ごして頂けるようにと金棒で痛みのあるところなどに当てて楽になるようにと念じて下さっていました。その後、食堂の壁に貼ってある大きな青鬼をバックに写真撮影を行いました。手には金棒を持ち、振り上げるなど皆様さまざまなポーズをされていました。午後からはおまちかねのクッキングレクです。その前に２月のお誕生日会を行いました。今月は２名の方がおられ、それぞれひと言お言葉を頂戴した後プレゼントをお渡しさせて頂き、皆様から祝福の拍手がありました。フロア内はすでに甘いお菓子の香りが漂い、クレープ生地にフルーツミックス、バナナ、チョコレートを入れて巻き、その上にはたくさんのホイップクリーム、チョコソースをかけ皆さんに手作りスイーツを召し上がって頂きました。「こんな甘い物食べたらお腹がビックリするわ」「おいしい」と喜んで頂けました。今日は長い時間皆様の楽しそうな笑顔が見る事ができ、大変うれしく思います。（林）

【新職員紹介】

名前　深尾　公代（５５）

①趣味②これからの抱負③読書の皆様に一言

①手話・温泉巡りなど。

②今、自分の出来る事を精一杯する。

③異動で１月から、そよ風荘に勤務しています。笑顔で、元気一杯頑張りますので、これから宜しくお願いします。

【施設内研修】救急訓練

【施設外研修】奈老健栄養分科会　奈老健管理・運営分科会

奈老健介護支援専門員分科会

東海青年医会学会

【４月行事予定】

（１階）４月１日（日）AM ゲーム　PM クッキング「イチゴパフェ」

４月１５日（日）　卯月の会　AM 歌体操　ＰM風船バレー

（３階）４月４日（水）お花見レク・お誕生日会

（４階）４月１６日（月）お誕生日会

【お願い】

入所時、持って来られた品物以外に、後日に靴・クッション・座布団・毛布等をご持参される場合は、申し訳ございませんが、詰所の方へお声掛けお願い致します。又、衣類の名前が薄れていたり、記入のない事もありますので、お手数ですが再度、確認お願い致します。

【ひとこと】日々に暖かさを感じる様になってきました。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、まだまだ寒い日もありますので、皆様、体調を崩さない様、十分気を付けてくださいね。（林）

【お知らせ】

１１月～３月は感染症対策の為、ご面会の差し入れは全てお断りさせて頂きます。

感染症対策、衛生管理、事故防止の為ご協力くださいますようお願い申し上げます。

〈編集・発行〉そよ風荘　　６３８－０００１　奈良県吉野郡下市町阿知賀６２１－１

０７４７－５２－２７８１