

令和元年・5月

37号

# スマイル



鍋冠山公園より

ご挨拶

拜啓 新緑の候、皆様におかれましてはますます  
ご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より当施設に対し、あたたかいご支援ご協力を  
賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今月から改元により平成から令和へと新しい  
時代を迎えることになりました。

平成の時代は戦争こそ我が国には起こらなかったも  
のの様々な災害により多くの国民が被害に遭われま  
した。この場をお借りしてお悔みとお見舞いを申しあげ  
ます。令和の時代が戦争や災害のない平和な時代であ  
ることを心より願うばかりです。

当施設はこれからも微力ではありますが、地域の皆  
様方のお力になれるよう、より一層尽力して参りたい  
と存じておりますので、引き続きご愛顧を賜りますよう  
お願い申し上げます。

今後の皆様方の更なるご多幸をご祈念申し上げ、  
発刊のご挨拶といたします。

令和元年

社会福祉法人 扶早会

介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム

施設長 藤野 和馬

# 3月「発表会」

平成31年3月10日(日)に当施設2階食堂にて、発表会が開催され、毎週水曜日に活動されている各クラブ(書道、音楽、掲示)の発表を行いました。

## ◎書道クラブ



今年は発表会当日に『春風満面』を書いて頂きました。



月毎に沿った、言葉や食べ物を書いて頂きました。

## ◎音楽クラブ



音楽体操は音楽に合わせて体を動かします。



季節に沿った歌を元気な声で歌います。

## ◎掲示クラブ



年間を通して折り紙や貼り絵などをして、作品を作って頂きました。

# 通所リハビリ紹介

4月3日(水)・4日(木)・5日(金)の3日間で、森山町の“桜のトンネル”へお花見に出かけました。



ナーシングから森山の“さくらのトンネル”まで約20分。道路の脇には桜がおおいかぶさり、トンネルのようになっていました。見学で立ち寄った公園では桜がほぼ満開！ぼんぼりもありました。



公園で記念撮影。桜見学の3日間は一時、にわか雨が降る時間もありましたが、おおむね天気にも恵まれました。春の穏やかな日差しの下、満開の桜を時折見上げながら、散策を楽しまれていました。

今回のバスレクは、平成最後の桜見学となりました。桜見学当日まで、職員は桜の咲き具合にやきもきしましたが、結果はちょうど見頃の桜見学となりました。来年も利用者の皆様とご一緒に「令和の桜見学」ができることを楽しみにしております。

通所リハビリ職員

ご利用を希望される方はご連絡をお待ちしております。

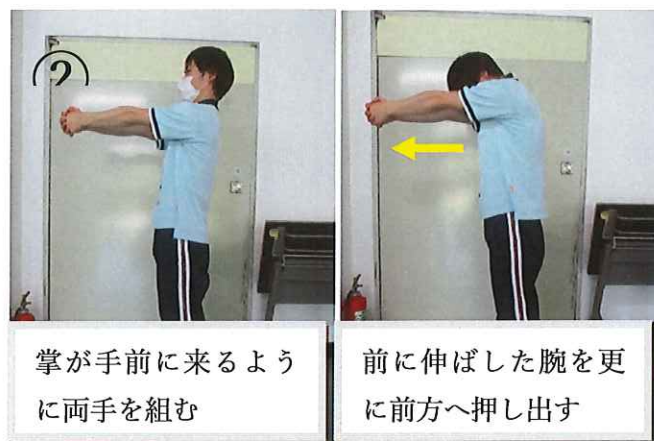
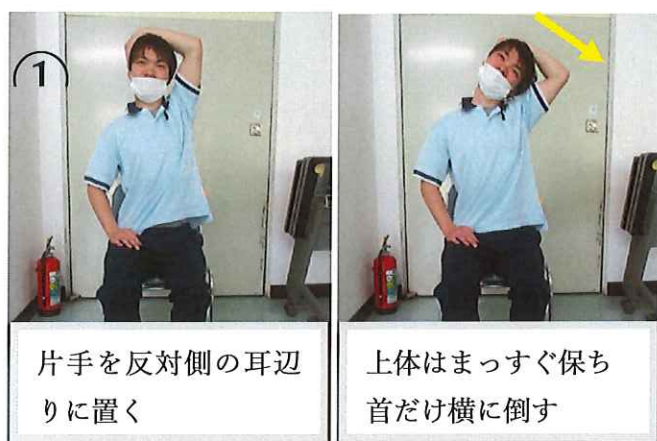
東長崎ナーシングホーム リハビリ部通所

電話番号 095-839-8002 担当 安永・門脇

# リハビリテーション室より

## ☆いつでもどこでも！簡単肩こり解消ストレッチ☆

こんにちは。リハビリテーション部のPT大野です。今年度の機関紙を担当させていただきますのでどうぞよろしくお願い致します。さて早速ですが、厚労省の国民生活基礎調査によると肩こりは「男性では2位、女性では1位の症状であり、日本人の約80%が何らかの形で肩こりを感じた事がある」とされています。今回はそんな「肩こり」に効く簡単肩こり解消ストレッチを紹介します！



## ☆Q&A コーナー☆

ストレッチ持続時間はどれくらい??

一般的には 30 秒程度維持する事が適切と言われていますが 肩に関しては筋肉が薄い

いつ行うのが効果的??

入浴後等筋肉が温まってリラックスしている時が最適です。一番避けたいのは食後 30

肩もみは肩こり解消に適している??

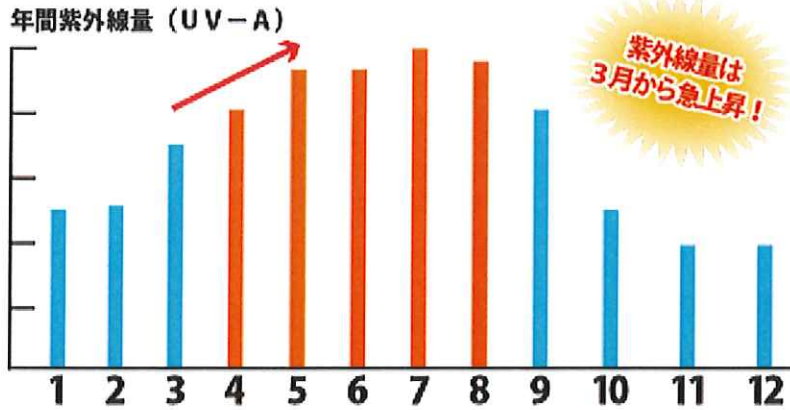
正しい肩もみを行うには専門的な知識が必要です。正しい方法で行えば効果的ですが、

# 日焼け対策について

新緑の季節となりお天気も良くお出かけも気持ちいいですね

この時期の陽差しにはすでに侮れない量の紫外線が含まれています

紫外線対策はまだ大丈夫!は大間違い!今すぐ対策を!



## \*紫外線による健康被害\*

急性・・・日焼け・紫外線角膜炎・免疫機能低下など

慢性・・・シワ・シミ・ほくろ・白内障・良性腫瘍・皮膚癌など

## 日焼け対策①

- ・紫外線を通しにくい、しっかりした生地の服を着る
- ・帽子をかぶる
- ・サングラスを使う
- ・日傘を使う
- ・日陰を利用する
- ・日焼け止め化粧品を上手に使う

## 日焼け対策②

- ・紫外線対策に良いといわれている食物の摂取
- ・トマト・・・リコピン
- ・サツマイモ、にんじん・・・βカロチン
- ・緑色の野菜
- ・サケ、サバ、マス、イワシ・・・DHA



うっかり日焼けをしてしまったら・・・

日焼けをした肌は軽いやけどと同じような状態です。熱がひくまで冷やし化粧水などのスキンケアはお休み。

炎症が治まってから保湿効果のある化粧水などで潤しましょう。

**日焼けとともに暑い時には水分をとり熱中症に気をつけましょう!**

# 令和元年度・厨房年間行事食

入所

通所

月	行事名	入所	通所
4月	お花見お重	3日(木)	3日(木)
5月	子供の日お重	5日(日)	バスハイク弁当 15、16、17日(水、木、金)
6月	選択メニュー	21日(金)	7日(金)
7月	七夕お重	6日(土)	6日(土)
8月	スタミナお重	1日(木)	1日(木)
9月	敬老の日お重	16日(月)	16日(月)
10月	選択メニュー	22日(火)	8日(火)
11月	行楽弁当お重	3日(日)	行楽弁当 11月未定
12月	クリスマスランチ	24日(火)	24日(火)
1月	おせちお重	1日(水)	選択メニュー 22日(火)
2月	節分お重	1日(土)	1日(土)
3月	桃の節句お重	2日(月)	2日(月)

子供の日・お重メニュー  
 ちらし寿司  
 さわらの照り焼き  
 がめ煮  
 さつま揚げ菜の花天  
 五目卵焼き  
 山菜ごま風味  
 マンゴー  
 苺ミルクプリン



問い合わせ先  
 社会福祉法人 扶早会  
 介護老人保健施設  
 東長崎ナースィングホーム  
 〒851-0116  
 長崎市東町 1893-5  
 電話 095-839-8002  
<http://fusoukai.jp/>

## 編集後記

風薫る五月の空に鯉のぼりが泳ぐ季節となりました。新生活を迎えられた方も多いかと思えます。また、令和という新しい時代がスタートしました。広報誌「スマイル」も心機一転、新メンバーにて充実した内容をお届け出来たらと思っております。何卒、宜しくお願い致します。

**※東長崎ナースィングホームは長崎市と福祉避難所の協定を結んでおります。**

福祉避難所とは・・・

風水害や地震等により被災した世帯、台風の接近等により避難勧告等が発せられ避難を余儀なくされた方々で、体育館等の市が指定した避難所では適切な対応ができない「在宅で寝たきりの高齢者や重度の障害者」を受け入れることができるよう、民間の社会福祉施設等の協力を得て、同施設の一部を福祉避難所として開設し、一定期間の介護等ができる支援体制を整備しようとするものです。