



鳳寿苑だより



2020
3月号

初釜会



1月23日(木) ホームの誕生会後に初釜会を開催いたしました。鳳寿苑職員3人の演奏による優雅な琴の音の流れる中、抹茶を楽しんでいただきました。今年は「万利休さま」と利休さまの十番目の弟子「万(の)十」がお茶をたてさせていただきました。



昨年より更に
実力が上がっています。

「いかがでしょうか？」



「結構なお手前で
ございます。」



お茶のおはなし ④

抹茶はジャパニーズスーパーフード！



《ジャパニーズスーパーフードの定義》

- ・日本の食文化において、日本人の健康と幸福に寄与してきたと評価される、伝統自然食品や伝統的製造法を有する国産の食品。
- ・日本の伝統食を再構築し、新しいカタチ、新しい食し方で国内外に普及する活動をしていくことを目的とした、日本発・日本独自のスーパーフード。
- ・原産国を問わず、スーパーフードを日本の地域ブランドとして生産することに成功した「ジャパニーズクオリティ」の国産スーパーフード。

抹茶はスーパーフード 分類3：茶類に入っています。茶葉を捨ててしまう緑茶では、水に溶けやすい成分しか摂取することができず、体に良い成分の6~7割は捨ててしまうことになります。その点抹茶は水に溶けにくい成分もまるごと全部吸収することができます。抹茶という茶筌を使ってお茶を点てて飲むイメージがありますが、実際、抹茶の粉を軽くお湯に説いただけでは少し粉っぽくなってしまいます。そこで、マグボトルなど蓋つきの容器に入れて、シャカシャカとシェイクして飲むことをおすすめします。気軽に、手軽に抹茶を召し上がってみてはいかがでしょうか？

抹茶には、ダイエット効果・美肌効果・アンチエイジング効果・デトックス効果・整腸作用・ガンや生活習慣病予防・血中コレステロール抑制・風邪予防・虫歯予防・疲労回復・認知症予防・抗アレルギー作用などの効果があるとされています。



ジャパニーズスーパーフードの一例

節分豆まき会

2月3日(月)

「鬼は外～福は内～」の歌が流れるなか、楽しい豆まき、職員による長一い恵方巻作りを行いました。



・鬼の登場
皆さん、豆を投げます、投げます。
今年はなぜか
お獅子もいます。



しばし攻防戦が
続きましたが、
結局鬼は降参。
退散しました。



長一い恵方巻作り。
始めは玉子焼き。きゅうり…干瓢、
桜でんぶ。
たくさんの具をのせて巻きます。



さすが鳳寿苑職員のチームワーク！
切れることなく長一い恵方巻の完成です。
今年の恵方 西南西を向いて理事長が代表して
いただきました。

ちょっぴり雑学 柊鰯 (ひいらぎいわし)

古くから匂いが強いもの、尖ったものは魔除けや厄除けとして用いられてきました。また「門守」(かどもり)といってお守りの類を門に飾り、魔物や災難などをよけるおまじないとする風習もありました。柊鰯も門守のひとつです。鰯の生臭いと柊の痛いトゲが鬼の苦手なものとされていました。鰯の頭を焼くのはその臭いと煙で鬼が近寄ることができないようにするため。それでも鬼が中に入ろうとすると、柊のトゲが目を刺して入ることができないとされています。

お願い

鳳寿苑では 厚生労働省からの通達を基に鳳寿苑 嘱託医との話し合いにより、コロナウイルス感染 予防対応のため、ご家族様の面会、業者等の立ち入 りを、**3月末**までご遠慮いただくことになりました。 (やむを得ない場合のご面会は、体温測定後、 マスク・手指消毒をしていただいてから指定の場 所でとさせていただきますが、事前に電話等でご 連絡をいただければと思います。)

昨年末からのインフルエンザ予防対応に続き、 ご家族様にはご不便をおかけすることとなります が、ご理解・ご協力の程、お願い申し上げます。

運動しています



ホームでは3時過ぎにホールで 日替わりのメニューで運動をしています。 この日は「水曜日のメニュー」でした。 手の運動。足の運動。口の運動。タオルを折った り、丸めたり。 時には笑いも交えながら、取り組んでいらっし やいます。

鳳寿苑委員会活動発表会

2月12日(水)、19日(水)の二日間、「ゆめりあ」 にてホームの委員会活動発表会を開催いたしま した。この数か月間、仕事の合間を縫って資料作 り、発表の練習をしてきました。 職員の皆さん、お疲れ様でした。

鳳寿苑には次のような委員会があります。

- ・リスクマネジメント委員会
- ・食管理委員会
- ・トータルスキンケア委員会
- ・排泄委員会
- ・感染症予防委員会
- ・環境整備委員会
- ・身体的拘束等検討虐待防止委員会
- ・企画委員会
- ・看取り委員会



観客側も真剣です



発表の様子



発表が終わってホッとしました



鳳寿苑ご利用者の皆様により良い環境・サービ スを提供できますようこれからも職員一同研修を 積み重ね、努力をまいります。

チェックしてみましょう

新型コロナウイルス、流行期に備えたいこと。



【1】注意したいこと

- ・自分で体調管理を行い、体調がすぐれないときは 朝夕の体温測定をする
- ・病院や施設での面会を控える
- ・人が多く集まる集会への参加は必要なものだけに
- ・公共交通機関でつり革や手すりに触れた後は、鼻、口 目をさわらない
- ・会社、学校、自宅に着いたら**手洗い**をする
- ・37.5度以上の発熱、咳、倦怠感がある場合は、できる だけ会社、学校を休む
- ・37.5度以上の発熱、咳、倦怠感がある場合に、人と 接触する場合は**マスクを着用**し、手で鼻や口を触った ら**手洗い**をする
- ・体調不良の人と接する場合は**マスクを着用**する



【2】注意したい症状

- ・37.5度以上の発熱、咳、倦怠感などに加え、呼吸苦や 息切れがある場合
- ・37.5度以上の発熱、咳、倦怠感などの症状が4日以上 持続する場合



【3】病院にかかるには

- ・帰国者・接触者相談センターなどに相談してから病院 (一般外来でなく、帰国者接触者外来) を受診する



【4】高齢者や基礎疾患のある人は

- ・毎朝夕、体温測定をする
- ・多くの人が集まる集会場などに行くことを控える
- ・インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンを接種 していない人は医療機関で接種する

免疫力を高めるには

感染症予防には、免疫力を高める生活習慣も大切です

- ・腸内環境を整える
- ・バランスの良い食事をする
- ・体を温める
- ・睡眠と休養をしっかり取る
- ・運動を習慣的に
- ・水分を摂る



※「笑うこと」も免疫力がアップするそうです

ご利用者さまの作品展



ケアハウスの 皆様の作品

きららの皆様の 作品

デイサービスの 皆様の作品