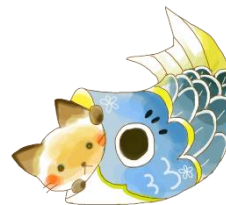




鳳寿苑だより



2020

5月号

就任ご挨拶

新緑の輝く季節となりましたが皆様には益々
ご清米のこととお喜び申し上げます。
このたび 4月1日付けをもちまして特別養護老人ホーム
鳳寿苑施設長に就任いたしました。
微力ではございますが 前 古川施設長の思いを引継ぎ
質の高い福祉サービスの提供と地域の皆様への貢献等
社会福祉法人としての使命を果たすため 最善の努力を
尽くす所存でございます。
また 職員一同 常に相手の立場に立ち 敬う心を忘れず
ふれあいを大切にしながら 心からのサービス提供に
努めてまいります。
今後とも温かいお心で鳳寿苑をお見守りいただき ご支援
いただければ幸いです。

特別養護老人ホーム 鳳寿苑 施設長 坂田陽子



お 願 い

5月も引き続き面会をご遠慮いただくこと
となります。長期に亘り、皆様にはご迷惑を
おかけすることになりますが
ご理解とご協力の程
よろしくお願い申し上げます。

施設長

一人ひとりができる新型コロナウイルス
感染症対策の再確認・励行のお願い

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために



石鹸による
手洗い



アルコールによる
手指消毒



マスク着用



不要不急以外の
外出の自粛



こまめな換気



3密を避ける
(密閉・密集・密接)

※このようなことも大切です※

- ・ 普段の健康管理
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ
免疫力を高めておきましょう。
- ・ 適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が
低下します。乾燥しやすい室内では加湿器など
を使って、適切な湿度を保ちましょう。

手の洗い方

※アルコールでの
消毒も同じ手順で



■ほかの人にうつさないために

咳エチケットを
徹底しましょう



桜見物

新型コロナウイルス問題の只中ですが
入苑者 ご利用者の皆様に「少しでも春の
気分を」ということで車中からの桜見物に
行ってきました。

- ホーム 4/1 (水)
朝からあいにくの
雨・風でしたが
楽しんでいただけました。
- ケアハウス 4/2 (木)
小城公園に行ってきました。
皆様 満足していただきました。
- ショートステイ 4/5 (日)
大和方面へ。
チューリップも見物できました。
- デイサービス 4/7 (火)
おかえりの際に車中から
ちょっとだけお花見。

鳳寿苑にネモフィラが

慈恵会の評議員をお願いしている
高岸様にネモフィラの鉢を
いただきました。ありがとうございました。

ネモフィラ

ムラサキ科ネモフィラ族に分類される植物の総称。
ルリカラクサ(瑠璃唐草)のこと。

耐寒性の一年草。草丈 10-20cm。

花は4-5月に開花し、花径2cmほど。

ネモフィラといえば茨城県にあるひたち海浜公園が
有名ですね。九州でも福岡県の海の中道海浜公園、
大分県のくじゅう花公園などでも一面に咲いた
ネモフィラが見られるようです。



ひたち海浜公園
青一面の世界。一度訪れてみたいですね。



くじゅう花公園



春の鳳寿苑は
花ざかり



社会福祉法人 慈恵会

特別養護老人ホーム 鳳寿苑

〒845-0034

佐賀県小城市三日月町甲柳原 6 8 - 1

☎0952-72-8011 FAX:0952-72-8010

MAIL:housjuen@jikeikai.saga.jp

新型コロナウイルス

高齢者の皆さまに

お気をつけいただきたいこと

先の見えない自粛生活のなか、『生活不活発』に
よる健康への影響が心配されます。

動かないこと(生活不活発)により
身体や頭の動きが低下してしま
います。歩くことや身の回りのこと
など生活動作が行いにくくなったり、



疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んで
いきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は
7 年間に失われる量に匹敵するとも言われてい
ます。フレイルが進むと、体の回復力や
抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくく

なります。また感染症も重症化しやす
い傾向にあります。フレイルを予防し
抵抗力を下げないように注意が必要で
す。

フレイルの進行を予防するために

◆動かない時間を減らしましょう。

◆自宅でもできるちょっとした運動で体を守り
ましょう。

・座っている時間を減らしましょう。

※テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるな
ど身体を動かしましょう。

・筋肉を維持しましょう！関節も固くならな
いように気をつけましょう。

※ラジオ体操も筋肉の衰え予防に役立ちます。

・日にあたるところで散歩くらいの運動を
心がけましょう。

※ただし、人混みは避けましょう。

◆しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い
食事をとりましょう。

・多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べる
ことを意識しましょう。免疫力を維持する
ことにも役立ちます。

◆お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで
できれば毎日おしゃべりを。

・お口の不活動も問題です。人と話す機会が
減ると、お口の力が衰えることもあります。

◆家族や友人との支え合いが大切です。

高齢者の方々には人との交流はとても大切で
す。ちょっとした挨拶や会話も大切です。



デイサービス「春の寄せ書き」

