鳳寿苑だより

5月号

2021

お知らせ　1

新型コロナウイルス感染症対策で 5 月現在も面会ができず、ご家族様にはご心配をおかけいたしております。直接は会っていただけませんがお互いのお顔を見ながらお話ができればと、6月1日から オンライン面会 を行うことにいたしました。実施にあたりましてはお願い・制約もございますが、ご協力の程 宜しくお願い申し上げます。　　施設長

お知らせ　2

新型コロナウイルスのワクチン接種につきましては皆様ご心配のことと思いますが、鳳寿苑では嘱託医の酒井先生にご意見をいただきながら慎重に準備を進めております。
日程などはワクチンの届き次第となりますが、6月に入ってからのことなると思われます。詳細が決まり次第お知らせいたします。

施設長

桜を愛でる

今年は桜の季節が例年より早く訪れました。苑外・苑内で桜を楽しんでいただきました。

ちょっとお散歩

4月8日(木)
苑の南側にある菜の花畑を見に行きました。
残念ながら菜の花は盛りを過ぎていましたが、同じ黄色の金鳳花(キンポウゲ)でしょうか？…がたくさん咲いており、畑一面黄色に染まっていました。外に出るのは、気分が良いですね。陽の光を浴び、室内では聞くことのない鳥や犬の鳴き声が聞こえてきたり。またお散歩いたしましょう。

春のスイーツ祭り

4月22日(木) 外の空気を感じていただきながら苑の南側の庭で「春のスイーツ祭り」を開催いたしました。

ただ今フルーツ盛り付け中

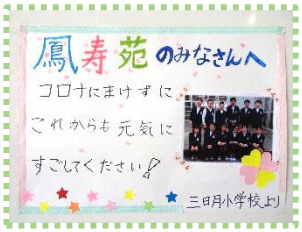
この日の 主役
巨大プリンアラモード

花いっぱい

春の鳳寿苑は
水仙から始まり、
花がいっぱいです。現在は中庭の山法師が咲いており、間もなくサツキの開花を迎えます。

ありがとうございます

卒業式(3 月 19 日)が間近に迫った
16 日(火)。ボランティア委員会の
6 年生 12 名の皆さんを訪ねて
三日月小学校に行ってきました。
長い期間をかけて一生懸命集めた
ペットボトルのキャップやプルタブの
リングを消毒液・マスク・グローブ
に替えて鳳寿苑に贈ってくださいました。
「コロナ禍の中、がんばってください。」との
エールもいただきました。



デイサービスのお花見

花曇りの 3 月 29 日(月) 多久市の西渓公園に
行ってきました。暑くもなく、寒くもなく、
今年最後であろう桜を満喫してきました。
「つつじの咲く頃にまた連れてきてね」の声が
複数聞かれました。

桜を眺めながらゆっくり

八重桜も美しく

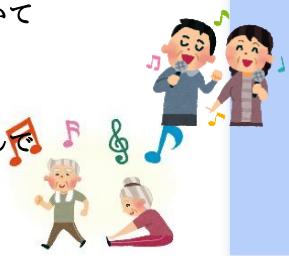
園内には水琴窟も

寒鶯亭をバックにお茶を

・よくご存知とは思いますが…西渓公園について
明治時代に活躍した佐賀藩出身の実業家、炭坑技術者
高取伊好（たかとりこれよし）氏によって大正 12 年に
当時の多久村に寄贈されました。高取氏は号を「西渓」
と称していたため西渓公園と名付けられました。国の登
録文化財である寒鶯亭（かんおうてい）や図書館（レン
ガ造りの書庫）も高取氏の寄贈によるものです。
春の梅に始まり、約 400 本の桜、つつじ、秋にはもえる
ような紅葉約 180 本が公園をつつみ、1 年中自然の変化
が楽しめます。

オーラルフレイル予防に最適「話す、歌う」

・口が弱ると老ける
「オーラルフレイル」。ご存知ですか？
オーラル(oral)は「口」、フレイル(frail)は「弱い、
脆い」で、口腔機能の衰えを意味する言葉です。
オーラルフレイルにより、健康寿命が短くなり、
将来の介護リスクも高まるとされています。
口が弱れば栄養が不足し、脳や全身の筋力が衰えます。外出が億劫になって出かける機会が減り、体の不調が悪化していきます。引きこもりがちになれば、しゃべる機会が減ります。会話は非常に高度な脳の活動なので、しゃべらなければ脳や心への刺激が少なくなり、意欲の低下につながります。
口を鍛えることは大切なことですね。

・声を出す人は口が弱らない
日常的に高い強度で声を出す人は、
長命といわれます。毎日必ず読経する
お坊さんは、長生きなのだそうです。声を出すから口が弱らないのでしょうね。確かに長生きのイメージはありますね。声楽家や落語家の方なども、長生きなだけでなく「頭がしっかりしている」印象を受けます。昔から、冗談半分に、「高音を出すテノール歌手は頭を使わない」（くよくよ考えるタイプは良い高音が出せない）と言われているそうです。
健康寿命を延ばす秘訣は「話す、歌う」にもありそうですね。コロナ禍の中ですが鳳寿苑のデイサービスでは、マスクをつけていただいて
毎日歌っていただいています。
音楽を使っての楽器を鳴らす、
身体を動かしていただくなどの
フレイル予防に積極的に取り組んでおります。

川上峡に

4 月 15 日(木)、デイサービスをご利用の皆様が
大和町川上にある與止日女神社まで行ってきました。神社内には可愛い保育園児・幼稚園児の姿も。新郎新婦の写真撮影も行われていました！
藤の花、川上峡を泳ぐ鯉のぼりも楽しみました。

藤棚の下で一息

丁度見頃でした

五月の風物詩ですね

歴史を感じる佇まい