

千寿の郷 かわら版 2月号

介護老人保健施設 千寿の郷

足立区柳原2-33-6

TEL 03-3870-4621

FAX 03-3870-5228

2012年2月8日 152号

ホームページ ⇒ <http://senjyunosato.kenwa.or.jp/> ☆千寿の郷ブログ☆絶賛更新中。

ホームページよりアクセスしてください！

Twitter⇒<https://mobile.twitter.com/>

Twitter
始めました！

年女インタビュー

今年は巳年という
ことで巳年生まれの
利用者様にお話を
伺ってみました！



関川とく様

まずは大正6年生まれ96歳！関川とく様！お友達が多く物静かで笑顔の素敵な淑女です。

Q1、巳年の年女という事ですが、今のお気持ちは？

そうねえ…年女だって別段変わった事はないですよ。

いつも通り何にもないのが一番。

Q2、今年の抱負をお願いします。

難しいことを聞かぬねえ…。考えた事もないけど健康でいたいです。

続いて昭和4年生まれ84歳 東海まさ子様！読書と編み物がご趣味の素敵なお婦人です。

Q1、巳年の年女という事で、今のお気持ちは？

昔からクジ運だけは強いんだあ。クジを引いたらなんかしら当たる。

配給なんかの時は家族代表でクジを引きに行ったもんだよ。

クジ運の良さは巳年のおかげかねえ。

Q2、今年の抱負をお願いします

蛇ってクネクネしてるべ？でもあたしはまっすぐな性格だから

障害物があってもクネクネと回り道をする事ができないんだあ。

それで苦勞もいっぱいした。だから蛇みたいにクネクネと生きられるようになりたいね。



東海まさ子様

フラワーアレンジメント

使用した花

カーネーション
ストック
ガーベラ
ユキヤナギ



相談室コーナー

皆さん！自分を大切にしていますか～？

えっ！何故かって？それは日々の生活に疲れている人って結構多いのではないかなって思ったからです。相談員としてご家族と関わると、介護と仕事とプライベートのバランスで苦労されている方を見かけます（もちろん職員も）。対策として、自分自身の“今の状態”を意識することが大事です。

『自分を大切にするための工夫をしていますか？』

自分を大切にする工夫…たくさんあると心強いですね。

（施設ケアマネジャー）

ちよつと豆知識

今月は便秘の原因について説明します。

- 1、年齢や環境の変化による腸内細菌バランスの変化
- 2、ストレス
- 3、我慢のしすぎ

便秘の解消法はズバリ良い生活習慣です。

- 1、便意があったら排便を我慢しない。
- 2、食事をしっかり取る。
- 3、規則正しい生活。
- 4、朝食を必ず取る。
- 5、適度な運動をし、腹筋を鍛える
- 6、水分をしっかりと取る。

今月の作品



季節の言葉と睦月

節分に オニかけまわし 福は内

入所利用者様 高野 良子様

豆まいて 鬼を追い出せ おやじさん

入所利用者様 工藤 コウ様

節分で 年の数なんて 食べられない

入所利用者様 太田 慶一様

初雪の 我はころびて 尻を打つ

入所利用者様 青木 シズ工様

《1月の行事予定》

- 2日(土) 秀則会
7日(木) 新舞踊
15日(金) 仲よし会
16日(土) 桜提中学吹奏楽部
20日(水) あめんぼサークル
毎週(月) 手工芸
毎週(木) コーヒーサービス