

めぐみだより



第28号

桜の季節もいつしか過ぎ葉桜の季節となりました。

新年度が始まる月、入学・就職など、新天地で新たな生活に入る方もおられるのではないのでしょうか。新たな環境での生活に無理のないよう、活躍を祈っております。

変わるライフスタイル～オンラインの時代へ～



新型コロナウイルスの感染拡大防止の一環で、日常生活の様々な場面がオンライン化になりました。テレワーク、リモート授業、オンライン飲み会などよく耳にされた方も多いのではないのでしょうか。また、買物もネットショッピングの利用が大幅に増え、2020年には2002年以降初めて、利用世帯が50%を突破しました。私もネットショッピングは昔からよく利用するのですが、気軽に利用できる、自宅に配達してくれる等のメリットの反面、試着出来ない事や、配達が遅い、思っていた物と違う等のデメリットもあります。そんなオンラインの時代になりつつある中、弊社でも、昨年オンライン化を進めてきました。職員間のミーティングをZoomというアプリで実施したり、京都市が開催する講習会

なども現地へ行かなくてもオンラインで参加できるようになりました。

考えてもいなかった今のライフスタイル。withコロナの生活から今後どのような新しい価値観やライフスタイルが生まれ、定着していくのか。柔軟に変化に対応していかないといけない、と思います。



今月の健康コラム 行事食の大切さ



日本には伝統的な年中行事と結びついた「行事食」というものがあります。行事食は、日本人が大切にしている食文化の一つであり、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを言います。旬の食材を取り入れたものが多く、行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。地域によってさまざまな行事食があり、さすがに全てを取り入れることは困難ですが、グループホームでも出来るだけたくさん提供するようにしています。たとえば、節分の恵方巻や、ひなまつりのちらし寿司、七夕の素麺…などなど。食材を少しアレンジして作ったり、デザートに追加してみたり。行事食が提供される日はいつもより少し豪華に(?)になるので、利用者の皆さんも嬉しそうにされています(笑)

昔から伝わる行事食を通して、行事に込められた思いに触れたり、季節の食材を味わいながら、皆でコミュニケーションを深めたりすることができます。ぜひご家庭でも、行事や季節を思いながら、行事食を楽しんでみてください。

少しでも体を動かそう！

☺ホームでのひとコマ☺

お手伝いをよくしてくださる利用者さん。こちらの姿も見慣れた光景になってきました♪朝の出発前にニコニコと楽しそうにお掃除中。グループホームでは、毎日少しでもいいので運動が出来るように、散歩やラジオ体操を帰宅後の空いた時間に取り入れるようにしています。朝はどうしても時間に余裕がないため、運動も出来ない事が多いですが、こうやって少しでも体を動かすことで、体も脳も活動モードに切り替わり、気分よく日中を過ごすことに繋がります。自然と運動が出来るよう、無理のない範囲で続けていけたらと思います。



桜の下をお散歩

☺外出先でのひとコマ☺

まだ少し肌寒い頃、満開ではありませんでしたが、お花見がてら音羽グループホームの近くへ桜散策に出かけました。あまり遠出の外出は制限がある為、近くでのお出掛けとなりましたが、たくさんの綺麗な桜を見ることができたので、気分転換になっていたら嬉しいです。ご自宅付近で歩行練習もしていますが、そこにも綺麗な桜がたくさん咲いていました♪ また早く色々な所へ遊びに行きたいですね！



5月の主な行事

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 GH外出レク 音羽GH休所
2 GH外出レク 音羽GH休所	3 GH外出レク	4 GH外出レク	5 GH外出レク 音羽GH 午後から開所	6	7	8 GH外出レク
9 GH外出レク	10	11	12 GH特別利用日	13	14	15 GH外出レク
16 GH外出レク	17	18	19	20	21	22 GH外出レク
23 GH外出レク	24	25	26	27	28	29 GH外出レク
30 GH外出レク	31	1	2	3	4	5

1日～ ゴールデンウィーク

※1日～5日午前中、めぐみのだと音羽は休所となります。

5日 お誕生日会

9日 母の日

みんなでお誕生日のお祝いしよう！

・お母さんへ日頃の感謝を伝えよう！





3月のようす



皆でお誕生日ケーキをいただきました！



本日の主役☺



ケーキ大好き！



平等院までお出掛けです。桜もキレイです！



プリンにイチゴを加えて即席プリンアラモードの出来上がり♪

いただきまーす！



春のポカポカ陽気に誘われて。近くの公園までお散歩です♪



木梨憲武展へ。顔出しパネル、本物みたいです！



お出掛けの後にお昼ご飯。メニューも同じ☺

