

ケアハウス山科

だより

2025

4

Vol.314



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします



4月の予定

- ◆4/6（日）『健康診断』
- ◆4/7（月）『お花見散歩』
- ◆4/21（月）『春の食事イベント』
※詳細は掲示物にてお知らせします
- ◆4/22（火）『運営懇談会』（5階入居者様）
- ◆4/27（日）『誕生者を祝う会』



5月の予定

- ◆5月『消防訓練』を予定しています
※詳細は掲示物にてお知らせします
- ◆5月『誕生者を祝う会』



施設からのお知らせ

◆施設からのお願い

春は、進学・就職・転勤などで引っ越しをされる方も多い時季でもあります。
そこで、施設より皆様へお願いがあります。

入居者様・家族様(身元引受人様)について、ご住所やお電話番号の変更がございましたら、早期に施設までお知らせ頂きますようお願いいたします。

入居者様のご生活において大切な事項となります。ご協力をお願いいたします。

- ◆入居者の皆様の令和7年7月からの利用料の算定にあたり、令和6年の収入調査を行います。つきましては、入居者様へ個別にお知らせいたします。

入居者の皆様が、施設で生活するうえでとても重要なこととなります。

準備が整い次第、順次お伝えいたします。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

- ◆5月より、毎週月曜日と木曜日のシャワー浴が始まります。（入浴時間は通常通り）

春の食事イベント

食事を通して季節感や特別感を味わっていただきたい…
そんな食事提供を目的とした『春の食事イベント』を予定しています。

詳細決定次第お知らせいたします。お楽しみに♪

『いつもとはちょっと違った贅沢を…』



SNSで魅力発信中！
ぜひ覗いてみてください



公式LINE



Instagram



ホームページ

施設の様子

4月7日(月)『お花見散歩』

散り行く桜に、心を重ねて。

参加者を募って、施設近辺のお花見散歩にお出かけしました！
途中、旧安祥寺川で休憩を。入居者様との会話も弾んで、
ゆっくり、のんびりとお散歩♪

山科区は桜の隠れた名所といわれています。
施設から歩いてすぐの場所でも、綺麗な桜を楽しめますよ♪

堂田公園の桜も満開♪



施設を出発し、近くを流れる『旧安祥寺川』まで。
川のほとりのベンチにてしばしの休憩を。桜の木の元では、
同じくお花見をされているご近所様。ぽかぽか陽気の中、
入居者様とも一緒に会話をされていました。

休憩後は、『堂田公園』や団地の桜を眺めつつ、
施設までの帰り道も、桜と会話を楽しみながら歩きました♪

旧安祥寺川のほとりで休憩



水辺には、鳥や亀さんの姿も…

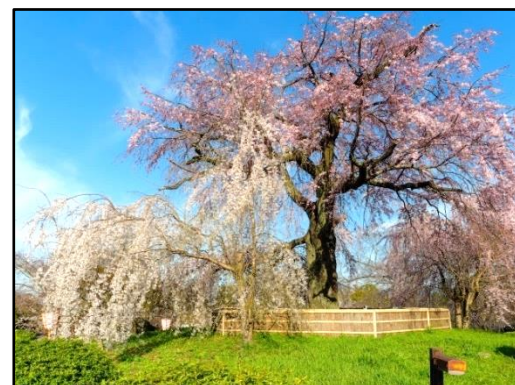


桜の満開の春は心躍る季節です。と、同時にその期間は短く、
「儚く(はかなく)美しい」という印象も持つ桜。
これからも、皆さんと一緒に桜の季節を楽しみたいですね。

Pickup 『府の花「しだれ桜」』

皆さんは、京都の「府の花」をご存じですか？

京都府の花は、春の訪れを告げるシダレザクラです。この花は、
“いと桜”の別名のように、流れるような柔らかさと、うす紅色の花を
つけた美しさは京情緒そのもの。しかし、弱々しさの中にも風雪に折れ
ないシンの強さがあります。優雅に垂れ下がる枝と桜の花が特徴で、
京都の春を象徴する美しい景色を作り出しています。
円山公園や哲学の道、醍醐寺など、京都各地で見ることができます。



職員あれこれ

エッセイ

皆様こんにちは。厨房職員です。

♪キンコンカンコン



私には、小学2年生の息子（長男）がいます。突然ですが…

今（令和）と、私の小学生時代（昭和後期～平成初期）を比べると何が変わったでしょう？

	私の時代	息子の時代
授業時間	45分授業	40分授業
水分補給	水道水	水筒持参
名札	自宅から付けて	教室で付ける
名簿	男女別々	男女区別なし
土曜授業	半日授業	休日
体育着替え	教室で男女一緒	女子は更衣室で
給食	パン食が中心	ごはん食中心
ランドセル	男子黒／女子赤	カラフル多機能

こうして見ると、ずいぶん違いがありますね。私の時代では『お昼休み水道に列ができる』なんてこともありましてし、体育の着替えの際には『**ちょっと、男子見んといて～**』なんてことも。「男の子らしさ」「女の子らしさ」という時代背景から、「自分らしさ」という個人を大切に考えるようにもなりました。

皆さんの時代と比べてどうですか？ また、私の時代とも違って来るかもしれませんね。

3年後には中学校の部活動もなくなるそう。理由は先生の働き方改革…

これもひとつの時代の変化ですね！

日々是好日

コラム

寒暖差の大きい春こそ体調不良に要注意 ～「春バテ」ってご存じですか？～

「春は、日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節。この寒暖差や気圧差によって自律神経が乱れ、心身に不調をきたすことを「春バテ」といい、春先にかけて多くなる季節の症状です。この自律神経…目に見えないこともあり少し厄介。特に高齢者は体の機能が若い頃に比べて落ちているため、体調を崩してしまう…ということも少なくはありません。

春バテの大きな原因は「自律神経の乱れ」にあります。『自律神経』とは、自分の意志とは関係なく自動的に働く神経のことであり、興奮状態にさせる「交感神経」とリラックス状態にさせる「副交感神経」がバランス良く働くことによって体温や心拍数、血圧などを制御し、体の調和を保つ役割を果たしています。しかし、春は寒暖差や気圧差の変動が非常に大きく、自律神経はそれに対応するために過剰に働き、必要以上のエネルギーを消費してしまう。その結果、自律神経のバランスが崩れ、様々な精神的・身体的症状を引き起こされてしまいます。『体のだるさ、疲労感、イライラ、意欲低下、眠りにくい』これらを感じておられる方は、もしかしたら『春バテ』かもしれません。春バテを予防するためには『食事、睡眠、適度な運動、水分摂取』など。ただ、わかっているてもなかなか難しい人もおられるはず。そんな方にもオススメなのが『1:2 呼吸法』。

『**吸うときは1**』、『**吐くときは2**』の割合で呼吸をする。

大事なことは『**鼻から吸って、口から吐く**』こと。

即効性があり、自律神経が整うそう。（睡眠前にもオススメ！）

ぜひ、皆さんも深い呼吸を意識してみてはいかがでしょうか？

