

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むら通信



第44号



事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

令和5年6月15日発行

社会福祉法人 あまのほ **楽々むら**

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ / www.amanoho.com

メールアドレス / rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 佐藤 昌夫

ごあいさつ

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

日頃より施設ご利用者をはじめご家族、地域の皆様、その他多くの方々に温かいご支援とご協力を賜り、心よりお礼と感謝を申し上げます。この度、令和5年4月1日付で大塚はるみ施設長の後任として就任いたしました。

さて、新型コロナウイルスも本年5月よりインフルエンザ同様の5類に移行し、徐々に平時を取り戻そうとしています。

楽々むらにおきましても、ご家族の皆様には面会制限や行事の中止などご不便とご心配をお掛け致しております。

本施設でも重症化リスクの高い大事なご家族様をお預かりいたしている施設を念頭に、できる限りの感染防止対策を講じた上でご利用者様・ご家族様の要望に少しでもお応えしたいと、面会のあり方や行事の実施について検討を重ね、今後、居室面会や行事の再開など制限緩和を予定いたしております。

このような難しい環境の中、法人理念である「にこにこ・いきいき・ゆったりと」のもと、微力ではございますが、誠心誠意、ご利用者・ご家族様に寄り添い、職員と一丸となって、ご利用者第一を考え、心温かい施設、地域とともに歩む施設を目指して邁進する所存でございます。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

謹 白

社会福祉法人 あまのほ

楽々むら施設長 佐藤 昌夫

日々の 暮らし



ランチヨンマツト

敬老会 | お祝い弁当でランチ



3月14日(火) 楽々むらでは敬老会が行われ、昼食にはお祝い弁当を作りました。

おかずを少しずつ9種類お弁当箱に詰めました。

利用者さんに大好評!「わ～キレイ」「とってもおいしい!」などたくさんの嬉しいお声を頂きました。



たくさんのお弁当箱を並べ、一品ずつ丁寧に盛付けました。いつもより調理人を増員して心を込めて作りました。



介護食もハートやクマなどいろいろな形に型抜きして、とってもカワイク盛付けました。

今年度は地元食材をたくさん使います!!



令和5年度は、「地元食材を使った料理を作ろう!」を目標に月に1回地元食材を使った献立を取り入れています。4月は豊岡産の里芋を使った、おみそ汁。5月は津居山港で水揚げされたタラを使ったフライなど…毎月何が出るか楽しみにして下さいね♥



医療だより

頭痛

日本人のうち約4,000万人が慢性頭痛を有していると推定されています。これほど身近と言う事もある「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、酷くなると生活に支障をきたす場合や、背後に命にかかわる病気が隠れていることもあり、頭痛と言ってもその原因は様々でそれによって予防法や対処法が大きく異なるため、一歩間違えばかえって痛みが悪化するなど逆効果になりかねません。身近な「片頭痛」と「緊張型頭痛」についてお話します。

「片頭痛」 脳の血管が拡がって痛む

何らかの理由で血管が急激に拡張して起きる。

脳の血管が拡張することで周囲の三叉神経を刺激し、刺激で発生する炎症物質がさらに血管を拡張して「片頭痛」を発症する。

心身のストレスから解放されたときに急に血管が拡張することがあり、仕事のない週末などに「片頭痛」が起こることもあります。

その他に、寝すぎ・寝不足・女性ホルモンの変動・疲労・光や音の強い刺激なども「片頭痛」の誘因とされている。

～症状～

：こめかみから目のあたりがズキンズキンと心臓の拍動に合わせるように痛みます。

：頭の片方だけ痛いとは限らず両側が痛むこともあり、日常生活に支障が出ることもある発作性の頭痛です。

～特徴～

：体を動かして頭の位置を変えると痛みが増強する。頭痛以外にも吐き気・嘔吐・下痢などの随伴症状があり、光・音・匂い・気圧や温度の変化に敏感になる

～予防法～

①頭痛日と環境をチェック ②規則正しく睡眠をとる

③頭痛の誘発食品を抑える（チョコレート・チーズ・ハム・ヨーグルト・赤ワイン等の摂りすぎに注意（亜硝酸塩が関与）

～対処法～

①冷たいタオルなどを痛む場所に充てると血管が収縮して痛みの軽減に役立つ

入浴や・マッサージは血管を拡張させるので逆効果

②カフェインを適量

お知らせ

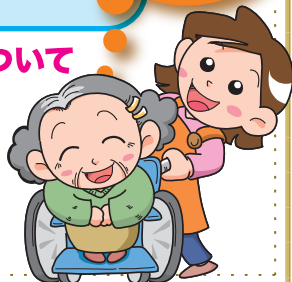
職員さん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興にあなたの力を活かしてみませんか?

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで

●楽々むら施設見学について

現在楽々むらでは、コロナウィルス感染予防の為、施設内の見学をご遠慮いただいております。
皆さまのご理解とご協力をお願い致します。



ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和4年6月～令和4年10月まで)

植田 庄三 様

宇上 広幸 様

塩見 知弘 様

田上 勝己 様

野田 美也子 様

土生田 幸延 様

水田 至 様

脇 誠 様

ありがとう
ございました!

編集後記

梅雨の候、いかがお過ごしでしょうか。

城崎温泉は、外国人の方を多く見かけるようになり、賑わいを取り戻しつつあります。

「楽々むら」も、少しずつ平常時の環境に戻す方向に向っています。令和5年度より、佐藤施設長を迎え、又、新しい風を吹き込まれ今後益々、職員と利用者が笑顔溢れる施設になる様、日々努力していきたいと思ます。