

●発行者/社会福祉法人 みちのく白寿会理事長 大村 守武 〒030-0901 青森市港町3丁目6番3号 ☎017-741-5188 FAX017-741-5117



願い致します。スタッフ一同願い、

を持って暮らすと春を長く楽しめるかもしれません。しか

ようやく春を迎えました。日差しを感じ、「トキメキ

は、少しでも「トキメキ」を感じて過ごしていただける様方と言うものは本当に不思議なものです。利用者の皆様にし楽しい時間は一瞬に感じることも確かです、時間の感じ

努めて参ります。今後ともよろしくお

がたくさんあった筈ですが、

あっと言う間の1年だった様

にも感じます。「トキメキ」は年齢には勝てないのでしょ

のは1月31日です)。 全に収束していることを切に願います(これを書いている 早く過ぎ去って欲しいですし、この広報誌が出る頃には完 とされています。 えると、時間の進み方が徐々に早く感じる様になるらしい も興味を持ち経験する事で、時間の流れをゆっくり感じて キメキ」とは好奇心、子供は好奇心の塊です。何に対して コちゃんに叱られる」でのチコちゃんは、歳をとると人生 ないと言っています(ジャネーの法則)。NHK番組「チ ジャネーは、1.時間の長さは年齢に反比例する。2. けではないでしょう。100年以上前のフランスの哲学者 い事ばかりで、皆さんのサポートのおかげで何とかこなし 65歳で未経験の老健の仕事に就きましたが、未だに知らな ミックでした。やたら長く感じませんか?こういう時間は なくなるため、「トキメキ」も少なくなります。19歳を越 いるらしいのです。大人になると、印象に残る出来事が少 に「トキメキ」がなくなるからだと叱っていました。「ト 歳(現在では80歳位?)の10年は、5歳児には1年にすぎ ている状況です。 私のこの1年は、未経験のことばかりでした。「トキメキ」 さて、年を取るに従い1年が段々と短く感じるのは私だ コロナ禍のここ3年は、 当施設に着任しまして、1年が過ぎようとしております。 かつて経験した事のないパンデ



勝

也

介護老人保健施設みちのく青海荘

のお供と一緒に鬼退治をしに桃太郎が猿・犬・キジの3匹 郎や鬼からチョコレートのプ 幸運をお祈りしました。 も加わり、豆の代わりに紅白 クスシーンでは入所者の方々 行くお話。 事を進めていきました。 大変喜んでいました。 レゼントが手渡され、皆さん 玉を手に取り、 物語は日本昔話の桃太郎。 最後、入所者の方々に桃太







鬼退治をして

最後のクライマッ

SETSU ☆BUN 〜チョコっとバレンタイン〜

節分とチョコっと早めのバレンタインを同時に開催しま 2 月 8 日 今回は職員による、ちょっとした寸劇を行いながら行 (水)みちのく青海荘では、ちょっと遅めの

達成感を味わいながら、楽しく時間を過ごしてもらってい

ご自宅に飾っている方もいて、とてもうれしく思います。

指先を使うので頭の運動にもなり、出来上がったときの

デイサービスみちのく









色々な作品をたくさん作って頂きました。 しました。一人でいくつも制作して、持ち帰る方もいました。 工作では雪だるまや、今年の干支のウサギを作りました。 裁縫ではバッグや巾着袋を作ったり、マスクを作ったり デイサービスみちのくでは、 利用者の方々に今年度も



花粉症に負けない食習慣! ~日々の生活でちょっと気をつけたいこと~

管理栄養士 横嶋 悦子

●腸内環境を改善し、免疫力をアップ



ヨーグルト (乳酸菌) と食物繊維を一緒に 摂る。

「生きて腸まで届く」でおなじみのヨーグ ルトにドライフルーツやきな粉を加えて

●食べすぎず、腹八分目で免疫力アップ



免疫力が高まるのは「空腹時」、食べると きは腹八分目とし、空腹時間をきちんと確 保するように

- ★どうしても小腹がすいた時は砂糖・キャラメル・塩などが付いていない「素焼きナッツ」をぽりぽり(ナッツは1日25gを目安に)
- ●体を温かくし、血流改善で免疫力アップ



①体を温めてくれる食べ物を摂る 寒い地域で育つもの、冬が旬のもの、暖 色系のもの、発酵食品

★唐辛子、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 かぼちゃ、納豆、チーズ等



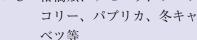
②体を温める働きのあるビタミン類を摂る ビタミンE:ナッツ類、ひまわり油、ツ

ナ缶、豆乳、モロヘイヤ等



ビタミン B₁: 豚肉、玄米、そば、大豆、 カリフラワー等

ビタミンC:柑橘類、アセロラ、ブロッ





★しょうがをたっぷり使った根菜類の煮 込み料理やカリフラワーやかぶなどの 冬野菜を使ったポタージュなどおすす め

長生きのためのワンポイントロ腔ケア

歯科衛生士 高谷 由美子

歯ぐきの気になるお年頃になりましたら、どんな歯ブラシを用意したらいいのでしょうか。 店頭には色々な種類の歯ブラシが並んでいて、 迷いますよね。

歳を重ねると共に、歯ぐきがやせて、歯と歯の間のすき間が気になるようになります。

- 一般的には、次のような歯ブラシがお勧めです。
- 1 毛先(刷毛面)は小さめ 毛先はどの歯の面にも届く大きさであることが大切です。口の隅々まで届くように小さめのものを選びます。また、毛先は平らのものが磨きやすいです。
- 2 毛 (刷毛) は軟らかめ 毛は軟らかめで、1本1本の毛先が丸く なっているものが適しています。材質はナ イロンが一般的です。軟らかめのほうが歯 肉を傷つけることなく磨けます。また、歯 のすり減りも防げます。
- 3 柄はやや大きめ

大きい柄のほうが持ちやすくてしっかり磨けます。

持ち手部分は、まっすぐな太いものだと持ちやすく、握力が低下した方でも握りやすく安定します。

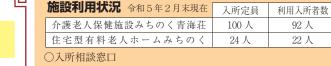
※歯ブラシは、一ヶ月に一回交換しましょう。





をはなける。 雪解けが進み、春になると魚釣りのシーズン到 を年の目標は目指せ50 でで。

後



みちのく青海荘 担当:工藤・高畑・伊藤 TEL 017-741-5188 有料みちのく 担当:三上・長崎 TEL 017-744-7580

施設の詳しい情報や最新のニュース等はホームページにて公開しております。ご興味のある方は「http://m-hakujukai.com」よりご確認ください。 右記のQRコードからもアクセスいただけます。

