



Nursing (看護)  
Assistance (支援)  
Care (介護)

# ナックだより 第六十六号

◇満開のお花見く荒川土手にて

こころ弾む春の到来♪ 見事な桜並木!!!  
待ち遠しかった満開の桜と優しい薄桃色の感動☆



◇四月八〜十日(入所・通所で実施)  
桜の押寿司に桜焼売、菜の花など、彩も良く季節感溢れるお花見弁当は大好評でした♪



お花見弁当

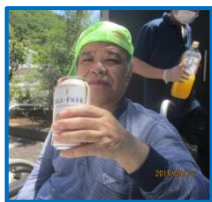


◇【バーベキュー】く爽やかな季節

満開のバラの甘い香りが漂う中、恒例の野外バーベキューを行いました。



きた楽しいランチとなりました。



この日はお天気も良く気温が上がって絶好のビール日和！気持ちもお腹も満足で

◇野菜の苗植えと手作りおやつ♪

\*早く大きくなれ！ \*手作り最高！

茄子と胡瓜 ←



フルーキーパフェ ←



◇華やかな【薔薇】甘い香りに包まれ♪

\*満開を迎えた五月十四日薔薇風呂を実施←



### ※ボランティアの皆さんに感謝☆

### ◇人形劇団『こんぺいとう』の皆様

日本民話でお馴染みの『へっこき嫁さん』は、とてもユーモアがあり笑いをそそられました。第二部は光の演出で、音楽と共に山や海の幻想的な世界に浸ることができました。皆さんが真剣に聴き入る姿、笑っている姿、また雰囲気も



味わっている様子に素敵なお鑑賞会になったと思います。



可愛い手作り人形

### ◇甲府ウインドシンフォニカ様

毎年春に訪れて下さる吹奏楽団十五名の皆様。今回で十年を迎えました。鼓動に響く迫力ある素晴らしい演奏で、春の曲を始め、懐かしい唱歌や演歌など幅広く、たくさん曲を演奏して下さいました。



### ◇『花の日』山梨英和中学三年



美しい讚美歌＊温かいお手紙＊綺麗なお花＊♪  
ホール一杯に優しさが溢れていました。  
建学の精神に支えられた温かいお心遣いを感ずることができました。

### ◇城北幼稚園(年中組)の皆さん



礼儀正しく可愛い年中さんの訪問に目を細めて♪喜び一杯の楽しい時間を過ごしました。歌とお遊戯、また似顔絵のプレゼントに明るい笑顔がたくさん見られ元気をいただくことができました。

### ◇『メイクボランティア』



サンドラッグ主催(資生堂共催)の皆様

十七名のスタッフの下で各々の好みに応じたメイクを楽しく仕上げてくださいました。口紅等を自ら意欲的に塗っている姿も見られ『またお嫁にいかうかしら♪』と大変喜んでいただけました。



### 【介護予防ミニ情報】《小池管理栄養士》

2015年日本人の食事摂取基準の改定では、生活習慣病の発症と重症化の予防を重視したものとなっております。食塩については高血圧予防の観点から男女とも低めに変更され、一日の目標は成人男性8g未満、女性7g未満となりました。かなり厳しい数値ではありますが、当施設では食材を活かし、調理方法を工夫して美味しく召し上がっていただけるように努力していきます。なお在宅での注意点としては



- 調味料及び加工食品や外食に注意する
- 野菜や果物、魚(魚油)を多く食べる
- アルコールは適量とし、摂り過ぎは禁物
- 適度な運動と体重管理を行う等です
- 是非、減塩や生活を見直してみてください。

### 【編集後記】

＊八月一日が夏祭りです



今年度の制度改革は「医療から介護へ」「施設から在宅へ」の方向を踏まえた改革だそうです。「自分でできることは自分で！」を原則に、公的サービスを頼る前に可能な限り住み慣れた地域での生活が維持できるよう「地域包括ケアシステム」構築の第一歩として将来へ向けた様々な変更が行われました。そこで、今後益々大切になる介護予防や在宅介護の為に、当施設の専門職に伺って右記のようなミニ情報を提供していきたいと考えております。皆様のご参考になれば幸いです。

《亀井》