クローバー

NO. 17

介護老人福祉施設
ロータス音更
施設広報誌
H27.4.10発行

節　分（豆まき）

２月３日（火）に、節分の「豆まき」を行いました。
節分は毎年行っており、ロータス音更の恒例行事となっています。
入居者様の中には、鬼に勢い良く豆をぶつける方や控え目に投げる方などいらっしゃいましたが、皆様の表情は明るく楽しそうでした。
皆様、しっかりと「福を呼び込む、邪気払い」ができたのではないでしょうか。

皆様も鬼も楽しそうでした！

お茶会

３月６日（金）に、茶道裏千家淡交会帯広支部の柴田洋子様ほか３名の会員の皆様による、「お茶会」を開催しました。
入居者様が作成した「桜と富士山」を背景に、会員の皆様の着物姿も楽しみながら、お茶を点てていただき、お菓子と共にいただきました。
入居者様は、お茶と共に会話も楽しんでおられました。

車椅子の寄贈

２月１４日（土）付けの十勝毎日新聞に掲載されましたが、２月１２日（木）に、音更町内を中心に活動されている「ボランティアサークルずずらんグループ」（藤本ゆき子代表）の皆様から、空き缶のリングプルを集めて取得した「車椅子」が当施設へ寄贈されました。
車椅子の交換に必要なリングプルは６００kgと膨大なため、「地域にリングプルを回収する容器を設置し、１４年もの歳月がかかった」とご苦労されたお話を伺いました。

≪すずらんグループの皆様≫

沢山の皆様のご協力と、１４年もの間、一生懸命に集めてくださったグループの皆様に感謝し、車椅子は、これから大切に使わせていただきます。ありがとうございました。

移動販売のご案内

イトーヨーカドー様のご協力を得て、毎年２回程度「移動販売」を行っています。

■　日　時　４月24日（金）
　　１２：００～１４：００頃まで
■　場　所　あんじゅ音更１階

商品は、食品から衣類まで、種類も豊富ですので、ご都合がよろしければ、ご一緒にお買物を楽しんで頂くのはいかがですか？

手稲ロータス会のホームページについて

手稲ロータス会のホームページが４月１日から新しく生まれ変わりました。
ロータス音更の施設広報誌「クローバー」（本紙）をはじめ、当法人内の様々な情報が掲載されていますので、是非、ご覧ください。

ホームページアドレス
「http://www.teinelotuskai.com/index.php」
又は
「ロータス音更」で、ご検索ください。

医務室からのお知らせ

「花粉症」についてのお話です。

雪解けも進んで、すっかり春が近づいてきましたね。
嬉しい反面、花粉症の人には不安な季節の到来です。
今回は、そんな花粉症について、少しお話をしたいと思います。
今では、４人に１人が花粉症とも言われています。
症状は、鼻や目、のどなど「首から上」が主ですが、熱感や倦怠感などの全身症状をともなうこともあります。

■　対処法としては、
①　内服や点鼻、点眼などの薬物療法。
②　原因となる花粉の成分を注射して、人為的に免疫を作り抵抗力を強くすることで根治が期待できる、減感作療法（げんかんさりょうほう）。

■　予防法としては、
①　風の強い晴れた日は、外出を控えめにする。
②　目や鼻からの花粉の侵入を防ぐため、メガネやマスク、スカーフや帽子を着用する。
③　花粉が付きにくい、スベスベした素材の服を選ぶ。
④　手や顔、鼻を洗うとともに、うがいをする（目は、流水の中でパチパチまばたきをして洗うと効果的）。

花粉症かな？と思ったら我慢せずに医師に診断してもらい、適切に治療をして、花粉から身を守り、美しい季節を楽しみ過ごしましょう。

機能訓練指導員から

ロコモティブシンドロームの予防に役立つ

※ロコモティブシンドローム：「運動器」の障害により、「要介護になる」リスクの高い状態になること。

《室内で行える簡単リハビリ体操　～その②》
スクワット（腰や膝の痛みを軽減し筋力を鍛える）

〈方法〉　椅子へ腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
お尻を軽く下ろすところから始めて、徐々に深くします。深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。
これを1日3回行いましょう。

〈注意〉　安全のために椅子やソファーの前で行いましょう。
膝は90度以上曲げないように、膝がつま先より前に出ないようにします。
※　立ち上がることが難しい場合は机に手をついてお尻を浮かす動作を繰り返しましょう。

参考資料：ロコモ講座

管理栄養士から

２月１４日（土）「バレンタインデー」
イチゴとミントの葉をトッピングした「チョコムース」をご提供しました。

３月８日（日）「お寿司」

歯がない方や嚥下（えんげ）機能が低下している方にも美味しく召し上がっていただけるように、「しゃり」をゼリー状に固め、「ネタ」はペーストやムースにした「ソフト寿司」もご提供しました。

≪栄養一口メモ≫
✿水溶性食物繊維とは…

人の消化酵素で分解できない難消化性成分のうち、水に溶ける食物繊維を水溶性食物繊維と言い、こんにゃくや海藻、きのこ、芋類、果物、野菜などに多く含まれています。
水分を吸収する力が強いので、胃に停滞する時間が長くなり、消化吸収のスピードが遅くなるため、「食べた脂肪の吸収を抑えたり、糖の吸収を緩やかにして血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きもあります。」

音更町からのお知らせ

音更町介護保険課から、「要介護認定更新申請」について、申請方法の変更連絡がありましたので、音更町民の皆様へご連絡いたします。

＜対　象＞　音更町が保険者の皆様
＜期　間＞　４月１日より
＜内　容＞　介護保険要介護更新申請書について
＜変更前＞　音更町から施設へ依頼があり、施設から直接音更町へ代理申請を行ってきました。
＜変更後＞　①　要介護更新申請書がご家族のもとへ届きます。
②　ご家族が申請書を直接音更町へ送付頂く、又は、自宅へ届いた申請書を施設にご持参いただき、施設から音更町へ代理申請を行う。

なお、ご不明な点につきましては、お手数ですが、当施設（0155－30－7611）へお問い合わせください。

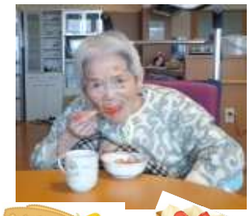
利用料金（負担額）の改正について

平成27年４月から介護報酬が改定され、利用料金の一割負担分が改正となりました。
利用料金の同意書につきましては、送付させていただきましたので、内容をご確認いただき、期日までのご返送をお願いいたします。
利用料金（負担額）は、平均で１日当たり4円程度減少し、１か月（30日）当たりでは、117円程度減少いたします。
その他の利用料金に変更はありません。
ご不明な点につきましては、お手数ですが、当施設（0155-30-7611）へお問い合わせください。

はなみずき・もくれん

3月8日（日）春の行事食（お寿司）でした。
お寿司は美味しいね！！

2月23日（月）は、調理レクリエーションで、みんなでクレープを作って食べました。楽しかったです！



3月13日（金）ユニットレクで初めてカーリングをしました。

今月の新聞担当：蒲澤・小田島

やまぐわ・すずかけのき

春のお寿司行事♪
3月8日（日）
食べ切れないほどのネタも豊富で笑
顔満開　大満足☆

ユニットレク
ボーリング大会♪
3月16日（月）

新しく仲間入りした
職　員　紹　介

増川（マスカワ）　千織（チオリ）　　畑野（ハタノ）　まゆみ

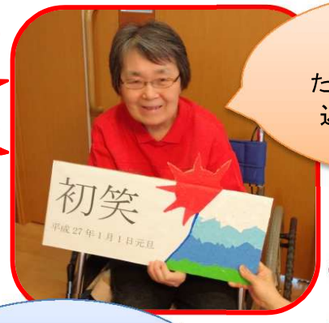
よろしくお願いします。

竹部（タケベ）　智美（トモミ）　　島勝（シマカツ）　美沙（ミサ）

今月の新聞担当：山口・佐藤・畑野

ななかまど・きたこぶし

迎春



今年一年、
たくさんの福が舞い
込みますように！

豆まきで、
鬼は外！福は内！

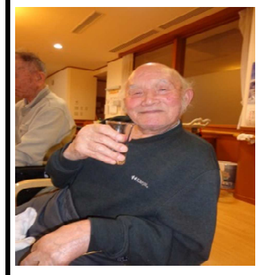
3月8日（日）に食べたお寿司、美味しかったよ！

3月6日（金）は、ボランティアによる「お茶会」で、たくさんの方が楽しまれました。

今月の新聞担当：兼古・佐野

やまもみじ・まろにえ

調理レク(居酒屋)



1月18日（日）にユニット内で調理レクを兼ねた居酒屋行事を行いました。
おでんやだし巻き玉子、冷奴等をつまみに少量のお酒とノンアルコールビールで乾杯しました。
皆さん、久しぶりのお酒にとても喜ばれておりました。

4月より新しい仲間が増えました♪

佐藤（サトウ）　美芳（ミカ）

工藤（クドウ）　泉（イズミ）

よろしくお願いします。

細海（ホソカイ）　政敏（マサトシ）

阿部（アベ）　京子（キョウコ）

今月の新聞担当：石川