

かもみ〜る

だより

2023 春号

施設長就任のご挨拶

若葉の萌え立つ今日この頃、皆様方には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より当施設に対し暖かいご支援とご協力を賜り心から御礼を申し上げます。

さてこの度、令和5年4月1日付けでグループホームかもみ〜るの施設長に就任いたしました。当施設は平成17年9月に生活訓練施設として開設し、平成24年にグループホームへ移行し現在に至っています。これまでの歴代の先輩方が築き上げてきた良き運営を引き継ぎ、これからも利用者様一人一人に寄り添った支援を行って参ります。今年度はさらに医療サポート体制の強化を図り『安全、安心、充実した生活』が過ごせるよう努めると共に、地域に密着した施設づくりを実現したいと思っています。微力ではございますが、職員一丸となり努力して参りたいと思いますので今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願いいたします。

令和5年4月吉日
施設長 真木 博

新年会

新年の抱負発表

- ❖ 今年度は病気や怪我をしないように、頑張ってお生きて行くようにする。
- ❖ 今年度はまじめにしようと思ひます。
- ❖ 間食を止めてダイエットをする。
- ❖ 何事にもチャレンジ精神で取り組む。
- ❖ 今年で50歳になりますので、腰痛とか肥満とか健康に気をつけて行こうと思ひます。
- ❖ 漢字の練習をする。
- ❖ 令和4年よりもっとたくさん良い年にしたいです。
- ❖ 去年は食生活が乱れ体調を崩しました。病気をしないように気をつけて行きたいと思ひます。漢字検定(4級・3級)を受けて合格してきます。
- ❖ 健康として四国から東京を旅したいです。



ビンゴゲーム

『花びし』のお弁当



おしるこ

景品





春と秋の川柳作品



春のお題 【桜】

紅き帯
流るる谷の 紅葉かな

亡き父の
もみじの手入れ 思い出す

散り紅葉
秋の小川を 流れてく

秋のお題 【もみじ】

春が来た
野山一面 桜の花で

桜咲く
入学式 なつかしい

桜咲く
心も咲いて はじけ飛ぶ

10/7 食事会

普段の楽しみは何ですか？と尋ねると、利用者さんは「お弁当！」「食べること！」と声を揃えます。コロナ禍で外出やイベントが減り『食べる事』が一番の楽しみになっています。施設では半期に一度、かもみ～る自治会会長と副会長を自薦他薦で決め、活動をしています。10月は後任者への交代月に当たる為、労いも兼ねて『クックいかわ』のお弁当を美味しく頂きました。前任の会長さん、副会長さんお疲れ様でした。後任の会長さん、副会長さんよろしくお祈いします！



11/4 火災避難訓練

夜間1階キッチンから出火を想定。11名の利用者さんが参加しました。火災発見者は大きな声で連呼し利用者さんに知らせ、避難がスムーズに出来ました。



12/9 緊急時通報訓練

スタッフ不在時に利用者さんの体調不良や異変が起きた際、緊急時ボタンを代表者が押し、ゆうあいホスピタルへ通報する訓練をしています。



3/10 ボランティア活動

吉野川堤防沿いのゴミ拾いを利用者さんと1時間ほど行いました。軍手をして、ゴミ袋と火ばさみをもって出発！すると道端や用水路にタバコの吸い殻、空き缶、ペットボトル、トイレトペーパー、雨傘などのゴミがいっぱいありビックリ！「ここに缶あるよ」「吸い殻いっぱいあるな」「ここにもある」とお互いに声をかけ分別しながら集めました。



施設内外には植物がいっぱいです！



玉葱・じゃが芋の植え付け様子



健康教室

花粉アレルギー



くしゃみ、鼻水鼻づまり
目のかゆみ、涙目、肌荒れつらい～

花粉症は、スギ・ヒノキ・ブタクサなど植物の花粉に由来するアレルギーです。花粉を異物と判断して体内から追い出そうとする反応により起こります。植物種により花粉が飛ぶ時期が決まっているため、症状は季節性です。ただし、飛ぶ時期が異なる複数の花粉にアレルギーがあると、年間をとおしてアレルギー症状がでる場合もあります。

アレルギーの予防・改善に効果的な栄養素

❁ 免疫機能を制御するビタミンA



ビタミンAには、皮膚や目を健康に保つ効果があるだけでなく、免疫機能を制御する役割もあります。ビタミンAは、過剰な免疫反応を抑制し、アレルギーを起こりにくくします。

❁ 抗菌ペプチド産生に関与するビタミンD



ビタミンDには、免疫を正常に機能させ、アレルギー症状を緩和する作用があります。さらに、ビタミンDは皮膚のバリア機能を高める役割を持っているため、アレルギーによる皮膚症状を改善するのに効果的です。

❁ 抗アレルギー作用が期待されるポリフェノール

ポリフェノールとは、植物に由来する色素や苦味成分です。ポリフェノールには抗酸化作用があり、老廃物である活性酸素を除去し、免疫機能を維持する効果があります。

アレルギーの予防・改善におすすめの食べ物・飲み物

ヨーグルト：腸内環境を改善し、免疫機能を正常に保つ効果があります。



れんこん：粘膜を保護する効果があり、食物繊維はアレルギーの改善に役立ちます。



きのこ類：免疫機能を制御するのに効果的なビタミンDが多く含まれています。ビタミンB群も豊富な食べ物で、ビタミンB6は抗アレルギー作用を持っているとされます。

緑茶・烏龍茶：ポリフェノールを豊富に含む飲み物です。フラボノイドやカテキン、タンニンが多く含まれます。炎症反応抑制効果やヒスタミン放出抑制効果があります。



アレルギーの予防・改善に効果的な生活習慣

❁ アレルゲンを減らす

❁ 脂質の多い食べ物は避ける

❁ 生活リズムを整える



発行

令和5年 4月

特定医療法人 恵済会

グループホーム かもみ～る

施設長

真木 博

〒779-4703

徳島県三好郡東みよし町中庄 418-1

TEL (0883) 76-1105 FAX (0883) 76-1108

E-mail:kamomi-ru@vega.ocn.ne.jp