



# 一乗ハイムだより

光明寺福祉会 グループホーム 一乗ハイム

令和8年3月発行



## 今月の行事

- ・ひな祭り
- ・テイクアウト
- ・誕生会
- ・外出
- ・おやつ作り
- ・消防設備点検
- ・お彼岸 ぼたもち作り



初春の日差しが麗らかに感じられるころとなり、ようやく厳しい寒さも緩んでまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。日頃より当施設の運営にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

三月は、季節がゆっくりと冬から春へ移り変わる時期です。気温や環境の変化に合わせて、心や体も揺れやすくなる頃でもあります。そんな中、いつも病院受診に付き添ってくださり、心より感謝申し上げます。

介護は、完璧を求めるものではなく、ご家族様それぞれのペースで続けられる形を見つけながら歩いていくものだと感じています。三月は無理をしないで過ごしていただきたい時期でもあります。どうか深呼吸をするような気持ちで、「今日はこれで十分」と思えるご自身の心も大切にいただければと思います。

### 【コロナ感染対応終了のご報告とお詫び】

このたび、当グループホームにおいてご入居者様のコロナ感染が発生し、ご家族の皆様には大変なご心配とご迷惑をおかけいたしましたこと、改めて深くお詫び申し上げます。感染が確認された際には、居室での個別対応へ切り替え、こまめな水分補給や体調確認を行いながら、ご本人が安心して療養できる環境づくりに努めてまいりました。幸いにも現在は体調が安定し、療養期間も無事に終了しております。日常の生活リズムを取り戻せるよう、引き続き見守りとサポートを続けてまいります。

今回の件を受け、改めて感染対策の見直しと強化を行います。職員間での情報共有や消毒・換気体制の再確認など、再発防止に向けた取り組みを一層進めております。ご家族の皆様にご安心していただける環境を守ることを最優先に、今後も安全管理に努めてまいります。

ご家族様には多大なご心配をおかけしましたが、温かいご理解とご協力を賜りましたことに心より感謝申し上げます。これからも、利用者様が穏やかに過ごせる毎日を支えられるよう、職員一同力を尽くしてまいります。

### 節分の豆まき

節分の豆まきでは、新聞紙を丸めてボールを作り、「鬼は外！福は内！」と元気な声を響かせながら豆まきをスタートしました。

とてもにぎやかで、笑い声があふれる楽しい時間となりました。

本来の風習では、豆をまき終えたあとにまいた豆を拾い、自分の年齢の数より1つ多く豆を食べることで、一年の無病息災や家族の健康、幸せを願うとされています。皆さまにはおやつ時間に甘納豆を提供いたしました。昔から続く日本の伝統行事に触れることで、季節の移ろいを感じながら、皆で福を呼び込む温かなひとときを過ごすことができました。



### サービス理念

- 1 一人一人を大切に
- 2 生きがい・自立
- 3 五感の刺激を大切に
- 4 地域に開かれたホーム



## 作業療法(ひな祭り飾り)



ひな祭りの可愛い飾りを作っていました。丁寧に色を塗り、はさみで型を切り抜き、折り紙でお雛様とお内裏様を折り、可愛いお顔も描いていただきました。指先を使うこうした制作活動は、楽しみながら取り組めるだけでなく、認知症予防にも良いとされています。皆さまの集中した表情や、完成した作品を見たときの笑顔がとても印象的でした。

## リクエスト食 (サンドイッチ)

施設では、ご利用者様からのご希望を大切に、日々の楽しみにつながるような取り組みを行っています。今回はリクエストメニューとして地域で人気の「パナデリア」さんのサンドイッチを提供しました。メニューは、ふんわりとしたパンにやさしい味わいの玉子サンド、そして甘くて美味しい苺ジャムが入った苺ジャムサンドの2種類です。どちらも大変好評で、「おいしいね！」「また食べたい！」と笑顔があふれ、皆さんとても喜ばれていました。普段とは少し違う特別な味に、雰囲気もいつも以上に明るくなりました。これからも、皆さまに楽しんでいただけるリクエスト食を企画していきます。



## リクエスト食 (カップラーメン)

普段の食事とは少し違う特別感があり、カップラーメンは手軽でありながらどこか懐かしさを感じさせる食べ物でもあります。「久しぶりに食べたけど美味しいね」「昔はよく食べたよ」といった声が聞かれました。こうした何気ない一品が、ご利用者様の思い出や会話のきっかけになることを、改めて感じるひとときでした。これからも、ご利用者様の声に耳を傾けながら、日々の生活に小さな楽しみやワクワクをお届けできるよう努めてまいります。リクエストメニューを通して、皆さまの笑顔がさらに増えるよう、さまざまな工夫を続けていきたいと思っております。

## 花粉シーズン本格化にあたり

三月はスギ花粉が一年の中でも特に多く飛ぶ季節となり、体調を崩しやすい時期でもあります。どうか外出の際は、玄関で上着を軽く払うなど、花粉を避ける工夫をしてお過ごしください。ご利用者さまの支えであるご家族の皆さまがお元気でいてくださることが、私たちにとって何よりの安心につながります。

## 三月に知っていただきたいこと

### 1. 寒暖差による体調変動が大きい

- 朝晩はまだ冷えるのに、日中は暖かい
  - 血圧が上下しやすい
  - 心臓や脳血管の負担が増える
- 服装の重ね着・室温管理・入浴前後の温度差対策が重要。

### 2. 花粉症がある高齢者は特に注意

- くしゃみ・鼻水で体力が奪われる
  - 目のかゆみで転倒リスクが上がる
  - 薬の副作用(眠気など)が出やすい
- 外出時間の調整や、帰宅後の衣類ケアが役立つ。

### 3. 活動量が落ちやすい時期

- 三月は天候が不安定で外出が減りがち。活動量が落ちると、
- 足腰の筋力低下
  - 食欲低下
  - 気分の落ち込みにつながりやすい。
- 室内でできる軽い体操や、短時間の散歩が効果的。

### 4. 環境の変化がストレスになりやすい

- 三月は“別れ”や“年度末の手続き”が多い時期。高齢者は変化に不安を感じやすく、
- いつもより落ち着かない
  - 眠れない
  - イライラしやすい
- といった反応が出ることもある。
- 予定を詰め込みすぎず、安心できるルーティンを守ることが大切。

### 5. 介護者側も疲れが出やすい

- 年度末は仕事も家庭も忙しく、介護者の負担が増えやすい。
- 介護者の疲れはそのままケアの質に影響するので、「自分の休息」も介護の一部と考えて下さい。