



介護付有料老人ホーム

ウェルケア伊豆高原

静岡県伊豆市八幡野1741-266

第218号 令和4年3月発行

ご意見、ご相談は、0557-54-0054

ウェルケア伊豆高原概要

令和4年3月1日現在

ご入居者数：31名 平均年齢：89.39歳

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1741-266

㈱有楽 <お問い合わせ先> info@wellcareizu.jp



施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!

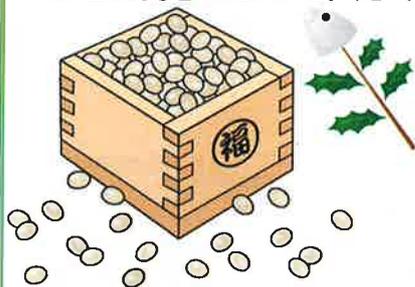


節分会

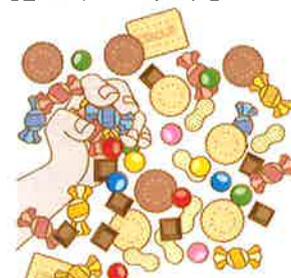
2月2日に、節分会を行ないました。男性スタッフが赤鬼と青鬼に扮し、食堂に集まれたご入居者の皆さまの前に登場しました。新聞紙を丸めて作った特製のお豆を、「鬼は外、福は内」と声にしながらか、鬼に投げていました。皆さま、笑顔で豆まきを楽しまれました。



豆まきがひと段落した後は、「お菓子箱〜つかみ取り放題〜」を行いました。さっき豆を投げつけられ痛めつけられた鬼が、「お菓子箱」を持って、参ったとばかりに今度は癒し鬼として、ご入居者の皆さまの下を参りました。スタッフから「つかんだ分だけ全部がおやつですよ」とお声がけしながら、つかみ取りゲームを楽しんでいただきました。「自分は猿だからこういうのはたくさんつかめるんだ」「箱に手を入れたら端っこの方を探るとたくさん取れるんだ」などと、皆さまそれぞれにコツをお持ちでらして、たくさんつかめたお菓子を見ては、とてもすてきな笑顔で喜ばれていました。



おやつのお菓子とお茶を召し上がっている時に、青鬼から、「なぜ鬼には角が生えていて虎柄のパンツを履いているのか?」とご入居者になぞかけをしてみました。なぜかしらと頭をひねるご入居者の方もいらしたので、青鬼から、「鬼門の方角が丑と寅の間で『良』に由来していて、角は牛の角のこと」とお伝えしました。ご長寿のご入居者の方々も、そうなのかという風に頷かれる方もいらして、そんな話を楽し気に聞いていらっしゃいました。



さて、「鬼役」というとやはり男性になるようですが、令和の世の中、女性トナカイと同じように女性の鬼も大活躍するのではないのでしょうか。

春の旬食材



立春を過ぎ、施設周辺も梅や河津桜が咲き始め、少しずつ春を感じるようになりました。伊豆には、桜や梅の名所がありますが、南伊豆の菜の花畑も黄色い絨毯が色鮮やかで人気です。そんな菜の花ですが、食べると身体に良いと評判なのをご存知ですか？



菜の花には、免疫力をあげる抗酸化作用が豊富に含まれています。その一つに、美肌や血管を強くするビタミンC、二つ目にあの独特な辛みのイソチオシアネートという成分です。この抗酸化作用とは、活性酸素の働きを抑える効果で、「身体をサビさせない」ことです。

この二つの成分にあった調理方法は、レンジで蒸し、水にさらすのが一番よいのです。苦みや辛みが苦手な方は、沸騰したお湯でさっと茹でると食べやすく栄養素にもあまり影響がありません。

ぜひいつものお浸しやスパゲッティの具を菜の花に替えて、サビない健康な身体づくりをしていきましょう。



新型コロナワクチン ~3回目~

2月に入り、新型コロナワクチンの追加接種を順次行いました。ご入居者の皆さまはひどい副反応に苦しまれることはありませんでした。



レクリエーション

自粛自粛で「どこにも行けな〜い」「なあ〜にもできな〜い」とご入居者の方も職員も街のみんなも、み〜んな同じ気持ち。「なんかすっきりしたいなあ」というヒソヒソ話にお応えして、レクリエーションでご入居者の皆さまが絵手紙を書きました。題材は「冬野菜」。みなさま、ほっこりと美味しそうに描かれていました。久しぶりの集まりに、にっこりと笑顔になられていました。



お誕生日おめでとうございます！

お誕生日を迎えられた方です。おめでとうございます。



3月の予定

- 3日(木) ひな祭り
- 16日(水) 絵手紙教室
- 22日(火) 三島信用金庫来館
- 24日(木) 移動美容室はしば来館
- 毎週水曜日 ナガヤ買物
- 毎週土曜日 こんがりあん移動販売
- 毎週日曜日 休浴日



編集後記

土いじりが好きで楽しく暮らしていたという方が、ポカポカした日差しの日でも、室内のイスに座って居眠りされているのを目にするようになりました。そんな様子を職員と話したら、「トイレ回りや衣類を汚されることなどが目立つようになってきた。毎日の暮らしのちょっとしたことに声がけするようになった。」と言っていました。お元気で何事もなく暮らされているようですが、ふとした時に、ご自身が迷子のように感じてしまわれるようです。職員たちは、いい塩梅になるように、助けてという信号を探し続けています。さて、ようやく暖かくなり、春は来ると感じられるようになりました。寒さが続き、河津桜の見ごろは遅れましたが、ソメイヨシノはいつもと同じように3月下旬に満開になる見込みだそうです。今年は、のんびりと花見に行ければいいなあと思っています。(M)