



# ケアサポートだより

世界的な温暖化の影響でしょうか？今年の札幌の開花予想は4月23日の予報で、満開予想は4/27とのこと。平年に比べると、開花は8日、満開は9日早くなるとか。施設の花見行事は例年、ゴールデンウィークが終わってからが定番でしたが、これからは連休前に行くことになるのでしょうか？

いずれにしてもいよいよアクティブな季節がやってきました！



## 貝嶋新施設長あいさつ



皆様、こんにちは。このたび、恵み野ケアサポートの施設長に就任いたしました貝嶋光信と申します。先月31日までは、隣の恵み野病院で院長を務めておりました。これからはケアサポートの責任者として、利用者の皆様やご家族の皆様にとって、より快適で安心できる老健施設をスタッフ一同とともに築いてまいります。

簡単に自己紹介をさせていただきます。～九州・福岡県出身。牡羊座B型年齢は秘密ですが、昭和26年生まれです。子供が4人、孫も4人います。

趣味は多岐にわたります。ガーデニング（特にバラの栽培）を楽しんでおり、昨年からはブドウの栽培にも挑戦中です。クラシック音楽鑑賞に加え、56歳で再開したバイオリン演奏も私の楽しみの一つです。さらに、天体観測（愛用の10cm屈折望遠鏡赤道儀は35年前に購入）、ゴルフ（カート移動が基本）、囲碁も少々嗜みます。

またルービックキューブは3分以内に揃えることができ、孫にも教えて尊敬されています（笑）。現在は、脳の活性化と認知症予防を兼ねて、ジャグリング（カスケード）を特訓中です。もし、同じ趣味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひ一緒に楽しみましょう！施設内で見かけた際は、お気軽に声をかけてください。どうぞよろしくお願いいたします。

## 「めざせ！エスコンフィールド」開幕



昨年度 年間MVPの鎌田さん



「今年の日本ハムは優勝できるぞ！」、「新庄監督の胸上げがみたい！」、「大谷は今年もMVPになれる？」と夢がふくらむプロ野球が開幕しました。

そして同時に、ケアサポートでも、勝敗予想コンテスト「めざせ！エスコンフィールド」が開幕しました。

今年も月間のMVP賞、大谷賞、ラッキー賞を目指して、そして年間MVPは誰が獲得して、エスコンに行けるのか？こちら楽しみ満載です！

# 「春」のワンポイントアドバイス



## ＜看護師から＞

4月頃に咳が出たりすると、まず疑うのは「花粉症」。寒暖差による「風邪」。もう一つ、咳や目のかゆみなどのアレルギー症状の原因といわれているのが「黄砂」です。

春によくみられる「霞(かすみ)」も黄砂が一因になっているといわれています。

黄砂が多い日には、天気が良くても洗濯物は室内に干したり、窓を開けないといった対策がおすすめです。



## ＜リハビリから＞

春は新しい活動を始める季節ですが、急に運動量を増やすと体に負担がかかり、再発や悪化を招くことがあります。

リハビリの強度や回数は少しずつ増やすようにし、無理せず体調に合わせて調整することが大切です。



## ＜栄養士から＞

春は眠気が強く、なかなか起きられないという方も多いかもかもしれません。

しかし、時間がないからと朝食を抜いてしまうと3食食べた時よりも血糖値が急激に上って、血管にも大きな負担がかかります。バナナ・ヨーグルトなど手軽なものだけでも良いので、朝食を食べるようにしましょう。



## 4月の行事予定



- 4/ 9 (水) 音楽の会
- 15 (火) 編み物教室
- 15 (火) カラオケの会
- 24 (木) //



\*毎週 火・水は将棋教室  
\*毎週 水・土は、対話ボランティア（2名）訪問

(R7年4月1日現在)

## 利用状況

入所	男性	女性	備考
長期入所	○	○	
短期入所	○	○	日程はご相談下さい

  

通所	月	火	水	木	金	土
介護	○	△	△	○	△	△
予防	○	△	△	○	△	△

\*お問い合わせ先：0123-37-5060（支援相談員：藤田・赤塚・杉原）