

2021
4月

春庵だより

わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

新年度のご挨拶

春庵は皆様方のお力添えをもちまして、令和3年4月1日で、開設16年目を迎えることができました。誠にありがとうございます。1年前からコロナ禍による日常生活の自粛が続き、行事の中止や面会制限を行い感染防止に努めてまいりましたが、当分同じ状況が続きそうです。今後も、夏祭りや居酒屋等の行事はユニット毎に行い、楽しみのある生活作りに努めます。これからも理念「養之如春陽」の下、皆様に生き生きと過ごしていただけるよう、職員一同力を合わせ取り組んでまいりますので、今後ともご指導、ご支援よろしくお願い致します。

特別養護老人ホーム 春庵
施設長 森 幹子



4月1日 創立記念日

- ・赤飯 ・茶碗蒸し
- ・刺身（サーモン、ひらす）
- ・野菜旨煮
- ・フルーツ盛り合わせ



おやつ：ソフト桜餅



3月3日 ひなまつり

- ・ばらちらし ・すまし汁 ・きんぴら
- ・白和え ・ひなあられ



3月14日 ホワイトデー

- ・シーフードピラフ ・コンソメスープ
- ・鶏のムニエル〜クリームソース〜
- ・ふきと筍の土佐煮 ・フルーツカクテル



3月20日 春分の日

- ・筍ごはん ・茶碗蒸し
- ・刺身（かんばち、サーモン）
- ・ふきと根菜煮 ・菜の花のお浸し



3月29日 お花見弁当

- ・豆ご飯と桜ずし ・鮭の塩焼き ・鶏唐揚げ
- ・しゅうまい ・卵焼き ・切干大根の炒め煮
- ・やわらか団子 ・みかん缶 ・リンゴジュース

春特有の症状“4月病”

新しい環境が生む高揚感・ストレス！気持ちが充実している為に、あまり顕著に意識しなくても、慣れない環境に身を置いているうちに、ストレスはおのずと溜まります！ストレスは万病の基です。しっかりストレス対策をしましょう！

◎簡単かつ効果が期待出来るのが、深呼吸です。

深呼吸は、自律神経の内の「副交感神経」の働きを促します。戦闘モード（交感神経が優位な状態）から、リラックスをつかさどる「副交感神経」に移行させてくれます。

◎もう一つ大事なのは、「ストレスを意識する」ことです。

逆効果に思えますが、ストレスやイライラの原因を、冷静に把握することが大切です。日記に、その日にあった事・どんな気持ちを抱いたのかを、客観的に書くことが大事です。

★春のイライラにジャスミン茶を…

お茶をジャスミンに“ちょい替え”してみましょう。ジャスミン茶は「茉莉花（まつりか）」という生薬名を持って、イライラを静め、精神を安定させる作用があります。

★冷蔵庫にセロリを1本“ちょい足し”

セロリも精神を安定させ、イライラを解消する食材の1つです。

★ポカポカ陽気の眠気対策に…白米に雑穀を“ちょい足し”（炊飯時にひとつまみ混ぜる）

春に眠くなるのは、諸説ありますが、自律神経の乱れが影響していると言われています。

（ビタミンB群不足・疲れ・眠気）

※ビタミンB群接種の代表格は豚肉です。



くす 誕生会

3月17日、くすユニットにて、2～3月生まれの方の誕生会を行いました。今回は職員手作りの、苺ムースとレアチーズのケーキに、マフィンを添えてお祝いしました。佐賀県産の“いちごさん”を使用し、「甘酸っぱくて美味しいね。次の誕生会は、何かな」と皆様の笑顔あふれる誕生会になりました。



2階ユニット 誕生会

3月17日、てんざん・せふりユニット合同で、3月生まれの方の誕生会を行いました。今回はユニットを離れ、大きなスクリーンで、『佐賀にわか劇場』を上映しました。飲み物とちょっとしたお菓子を準備し、映画館のような雰囲気を楽しんでいただきました。皆様笑顔で、上映を楽しまれました。また、15時のおやつにはフルーツたっぷりのパフェを手作りし、「これ、あんたたちが作ったと？」と喜んでおられました。

