



桜お花見会 (グループホームかじかの里)

お天気のいい日に、お一人おひとりが自分でおむすびとコロッケ、塩サバにお煮しめなどを詰めたお弁当を広げ、久しぶりにテラスで満開の桜を見ながら楽しいひと時を過ごされました。



とくぢ苑ユニットでも天気のいい日にテラスに出ておやつを食べながら花見をしました。女性同士、話が盛り上がり賑やかな午後の時間となりました。散歩しながらお花見をされる方もあり、思い思いの春を楽しまれました。



ご寄付をいただきました



この度、(有)三本工業所様が、「山口銀行保証付寄付型私募債」を発行され、(株)山口銀行様よりご寄付が寄せられました。

また、山口市連合婦人会徳地支部様より、コロナウィルス対策として、消毒液購入費をご寄付いただきました。



お気軽にご相談ください

4月より、特養介護ステーションの担当職員が代わりました。同じく、ユニット

型の生活相談員も代わり、お互いが連携を取りながら進めて参ります。

介護ステーションです



木村主任 廣政所長 藤本相談員

機能訓練を頑張ってますよ！

足腰などの下肢筋力を鍛えるもの、腕などの上肢筋力を鍛えるものを順番に回りながら機能訓練に取り組んでいます。



マシンを利用した機能訓練



理学療法士と一緒にビデオ体操

マシンによる機能訓練以外にも、理学療法士と一緒にビデオを見ながら道具を使った体操も行います。

とくぢ苑ユニットです



古川主任 田角相談員

クール消毒しています。早くアクリル板の隔てなくおしやりややお食事が出来ることを祈ります。



とくぢ苑デイサービスビでは飛沫防止のためアクリル板の仕切りを置き、毎朝、アクリル板と椅子をアル

感染対策をしてお迎えしています

新人職員紹介

4月1日、新しく法人に採用された3名の職員をご紹介します。

とくぢ苑デイサービスセンター

河内 基成 介護職員(防府市)



臥薪嘗胆を胸に秘め頑張ります。

特養とくぢ苑(従来型)

奥本 秀二 介護職員(防府市)



毎日、精一杯頑張りが成長していきたいと思っています。

特養とくぢ苑(ユニット型)

林 優衣 介護職員(山口市)



働き始めて間もないですが、一人前の職員を目指してがんばります。

ヘルパー日記

通い慣れたお宅への訪問でも、玄関の前に立つと緊張する。深呼吸をして扉を開け、笑顔で挨拶をすると、見慣れた優しい顔で返事が返ってくる...今日も変わりなくお元気な様子。安心して仕事に取り掛かる。

何気ない日常のやり取りだが、このやり取りが1日でも長く続きますように...そう願いながら、また次のお宅に車を走らせる。



ろうそく100本！
は難しいので…



100の数字
のろうそくでお祝
いです

100歳のお誕生日を皆さんでお祝い(とくぢ苑)



敷地内の桜の下でお花見 (とくぢ苑デイ)



凍り餅作り (まなご)



ひな祭りお茶会 (特養ユニット)



雛飾りの前で (特養ユニット)

楽しかった
あんなこと
こんなこと…
各事業所の行事



おひな様のタペストリー作り(まなご)



大原湖へ息抜き
ドライブ(とくぢ苑)

← かぼちゃの種まき
(まなご) →



スクラッチアートに夢中です(とくぢ苑デイ)



ね こ



※撮影のためにマスクをはずしています

【新型コロナウイルスから身を守るために「免疫力」を高めよう】

ワクチン接種が始まりましたが、まだまだ新型コロナウイルスに感染する方もあり、なかなか収束とはいきません。

新型コロナウイルスから体を守る対策の一つとして、免疫力を高めることが重要とされています。そこで、今回は、ウイルスから身を守るために「免疫力を高める3つの食材」をご紹介します。

1. 腸内環境を高める食材

腸内環境を整えるには「乳酸菌・酵母菌・麹菌」など善玉菌を含む発酵食品を食べることが効果的

おすすめ食材 納豆、みそ、チーズ、ヨーグルト、ぬか漬け、キムチ など



2. 体を温める食材

体を温めてくれる食材を摂ることで血液の流れが良くなり、体温を上げることができます

おすすめ食材 根菜、生姜、ニンニク、唐辛子、ナッツ類、日本酒 など



3. 体の活性酸素を除去する食材

緑黄色野菜に含まれる抗酸化物質を摂取すると「老化、免疫力低下の原因」となる活性酸素を除去することができます

おすすめ食材 にんじん、かぼちゃ、レモン、アボカド など



腸内環境を整えるとは??

「腸」は免疫力の約7割をつかさどっている免疫器官です

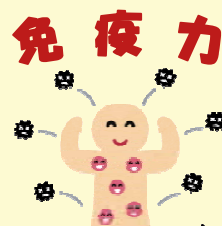
体温を上げるとなぜいいの??

体温を上げると全身の血流がよくなり、血液の中にある免疫機能をもつ白血球が活発になり、体内の異物を取り除く効果が期待できます

最も効果的なのは「体の中から温めること」

★体温が1℃上がると免疫力は5～6倍上がる

★体温が1℃下がると免疫力は30%下がる



新型コロナワクチンの高齢者向け先行接種について、不明な点等は下記へお問い合わせください。

- 一般的なお問い合わせ（接種時期・場所、救済制度など）

山口市接種予約・相談センター ☎050-3644-7665

- 専門的なお問い合わせ（有効性、安全性、副反応など）

山口県ワクチン接種専門相談センター ☎083-902-2277

編集委員

入江 里美	藤本 亜希子
小田 重将	山田 純子
加藤 綾	山本 一子
中山 邦恵	山本 弘子
東 圭一	米田 美樹
平尾 泰文	

(50音順)

〈編集後記〉

「春の皿には苦みを盛れ」という言葉があります。まさに今、旬なのが落(ふき)です。落は高血圧予防・免疫力アップ・便秘解消等、健康効果が期待できます。「初物七十五日」という言葉もあり、初物を食べると寿命が75日延びるという意味です。季節を感じていただける旬の食材を使って、食による健康管理もしっかりとして参ります。

現在、新型コロナウイルス感染予防の為、ボランティアの皆さまには、ご来苑を自粛いただいております。
ご協力ありがとうございます。