



< ゆうすい NO. 63 >

令和 7年 4月
編集・発行 ゆうすい
〒863-2201
天草市五和町御領2395-2
TEL 0969-32-2355(代)
FAX 0969-32-2366
HP: <http://yu-sui.sakura.ne.jp/>



花見

三月二十五日(火)と四月三日(木)に花見を実施しました。

今年は桜の開花が遅く、二十五日にはほとんど花が見られなかったために皆さん残念そうでしたが、外で食べるお弁当はとてもおいしかったようです。「桜が咲いたらまた見に来よう」との声が聞かれました。

四月三日に行ったお花見は、前回と違って変わって花盛り。枝に連なる桜の花と暖かな風に吹かれて散る花弁の鮮やかさにみんな一時見とれていました。今回はお弁当はありませんでしたが、みんなで散策しながら花を眺めたり、桜を背景に写真を撮ったりして、前回に劣らず笑顔の多い花見となりました。



誕生会

ゆうすいでは毎月誕生会を行っています。誕生月の利用者さんを紹介して、プレゼントをお渡しし、お祝いするという行事ですが、誕生者の紹介が行われる度に、お祝いの拍手と、「おめでとう」の声飛び交う和やかな誕生会となっています。これからも、一人一人の特別な日を大切にし、心温まるひとときを提供していきます。よう努めて参ります。

HAPPY BIRTHDAY



ゆうすいの日常



桜が咲く中
近所の公園をお散歩。



フラワーアレンジメントで作った花飾りをお部屋の前に飾って一枚。きれいですね。



日中活動の一つ
製箱作業。額縁等を入れる箱を作っています。
頑張っておられますね。



節分

二月三日（月）、節分の豆まきを行いました。

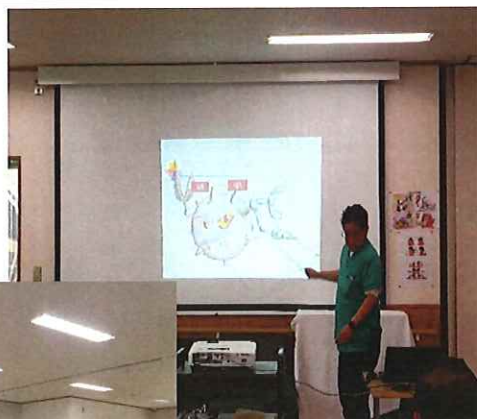
職員扮する鬼がホールに現れると利用者の皆さんは「鬼は外、福は内」と元気に豆を投げていました。豆まきが終わると「また来年しような」などの声が聞かれ、今年の節分も楽しめましたようです。

無事に節分を終える事が出来、きつとゆうすいに沢山の福を招く事が出来た事と思います。



施設内研修会

三月十三日（木）施設内研修会が開かれました。講師にオーラルケアサポーターさくらの富久清孝先生をお招きし、「口腔ケアの基本」をテーマに講義をして頂きました。日々行う口腔ケアの基本から、実施する際の注意点、テクニックまで口腔ケアにまつわる事柄をわかりやすく、丁寧に説明して頂き、各職員も基本を再確認するとともに、今後の支援に役立つ知見を深めることが出来ました。



ボウリング大会

二月二十日（木）ボウリング大会を実施しました。ゲーム中はそれぞれのやり方でボウリングを楽しまれ、上手く投げられても、残念ながら失敗しても皆さん楽しそうに笑っておられたのが印象的でした。

一通りプレイを終え、ジュースを飲んで一休み。疲れた体を休めながら談笑したり、仲の良い人や一緒にボウリングをプレイした人と写真を撮ったりと思い思いに休息をとっておられました。



医務室便り

五月病とは

五月病とは五月の連休後に「やる気が出ない」「疲れがずっと抜けない」等、何となく感じる心身の不調の事を言います。五月病は医学的な病名ではないため、「適応障害」「うつ病」と診断されることが多いです。ご自身で判断するのは難しいので、不調を感じた際は早めに医療機関に相談することをおすすめします。

五月病になる原因

五月病はストレスが原因で起こると考えられています。誰しも環境の変化があるとストレスを感じるものです。春は色々と環境が大きく変わりやすいタイミング。働いていると、職場の移動で人間関係や仕事内容が変わるといことが多くあるかもしれません。また、お子さんがいる場合、入園、入学、進級などで生活リズムが変わったり、新しい人間関係が生まれたりすることもあります。こうした環境の変化は想像以上にストレスとなります。最初のうちは気を張っているため、何も感じないかもしれませんが、それが、五月の連休で気が緩むと、心や体に影響が出てしまうのです。

五月病の抜け出し方のコツとして

- 1 モヤモヤを吐き出す（心に溜まったモヤモヤを外に吐き出すと、ストレスを発散できます）
 - 2 セロトニンを増やす生活を心掛ける（トリプトファンを多く含む食材は、大豆製品、乳製品、穀類などがあります）
 - 3 睡眠を改善する（夕方以降のカフェインを控える、寝る前にスマホやテレビを見ない）
 - 4 ウォーキングやジョギングをする（日光を浴びることでセロトニンが分泌されます。また、リズムカルな運動によって活性化されます）
 - 5 一人の時間を作る（自分で何とかしようと思わず、誰かに頼れる環境を作りましょう）
- 心にも体にも不調がでる五月病。仕事や家事・育児が忙しくつい頑張り過ぎてしまわないように、特に気を付けていきましょう。自分のためにも、そして家族のためにも。

花苗販売に関するお知らせ

この度、ゆうすいで販売している花苗の値段を5.0円から6.0円に値上げする事となりました。昨今の資材等の高騰の影響によるもので、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

新グループホーム入居者紹介

令和6年12月 澤田ヒトミさん
令和7年1月 池田 稔さん
令和7年2月 湯前 隆之さん
令和7年2月 江良 健市さん

新入職員紹介

令和7年1月 水江 朋子さん
令和7年3月 新玉 直志さん
令和7年4月 竹野 千波さん
令和7年4月 齋藤 有紗さん

退職者紹介

令和7年3月 平田 みすずさん
令和7年3月 三嶋 咲稀さん

7月	6月	5月	4月
七夕 ボウリング大会 お花の会	買い物外出(男性) カラオケ外出 調理の会 (たこ焼き)	買い物外出(女性) 花しょうぶ園見学 お花の会	ボウリング大会 調理の会 (ホットケーキ)

【行事予定】

編集後記

新年度となり、春らしい過ごしやすき気候になってきました。去年の夏から冬にかけては、利用者さん達に負担が大きい気候が続いたので、今年はほどほど過ごしやすくなってくれたらと思います。

※個人情報保護法に伴い本誌の写真は、ご本人の許可を得て掲載しております。

