

よつば新聞

作成: 介護付有料老人ホーム
四つ葉のクローバー桜井

謹賀新年



新年 明けまして おめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。
本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので、
より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。
本年もご入居者様に安心して過ごして頂くことができますよう、
職員一同頑張ってお参りますので、宜しくお願い致します。

一年間の邪気を払い
長寿を願って、皆様
にお屠蘇を振舞いました



元旦の昼食

- ◇赤飯
- ◇甘鯛の西京焼き
- ◇紅白なます
- ◇煮しめ
- ◇おせち
- ◇すまし汁
- ◇栗きんとん

茶道・華道の師範をされていた
入居者様がおられ、年末は
お花を生けて頂き、年始は、
おやつの寿ようかんに合う
お茶をたて頂きました。
有難うございました。



おやつは
寿ようかん・お茶

入居者が作った
お正月箸袋です



施設内研修

1月7・12・18日、「高齢者の睡眠について」の研修を行いました。
年齢と共に体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。それと同じように睡眠も変化が生じます。
第一の変化は、高齢者では若い頃に比べて早寝早起きになることです。
これは、体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。
したがって高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。
第二の変化は、睡眠が浅くなることです。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いノンレム睡眠が増えるようになります。
そのため尿意やちょっとした物音などでも、何度も目が覚めてしまうようになります。
不眠を改善するためには、日光をあびる・日中に活動する・食事の時間など生活リズムを整えるなどを心がけましょう。



お誕生日出前

お誕生日おめでとうございます！

1月のお誕生日の方は、
男性2人 女性1人です

入居者様から、
「美味しい出前を用意してくれてありがとう！」
「大満足！」と嬉しいお言葉を頂き、良かったです。



炊き出し

1月27日は、外で炊き出しをしました。
天気は曇っていましたが、入居者様に『甘酒』を飲んで、身体を温めていただきながら、お話しをしていつもとは違うおやつタイムを楽しんで頂きました。



お知らせ

《2月の行事予定》

2月 3日「節分会」

20日「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552

