

# お知らせ

ぼたん園を含めたみゆきの里の情報についてはホームページからもご覧頂けます。  
また、SNS(Facebook・Instagram)もありますので、是非、合わせてご覧ください。

ぼたん園 検索

ぼたん園ホームページQR



ぼたん園InstagramQR



@BOTAN\_EN\_1994

ぼたん園FacebookQR



## 新入職員紹介



管理栄養室  
管理栄養士  
井上 浩



さくら棟  
介護士  
マルシャ フリトニー カアト

よろしくお願ひします。

## ご挨拶



暖かな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。日頃より当施設の運営にご理解を賜り、厚く御礼申し上げます。  
施設内ではひな祭りの行事を行い、皆様の健やかな毎日を祈願いたします。  
この華やいだ雰囲気の中、今月は特に「春の外出」を見据えたリハビリテーションに注力してまいります。  
ひな人形に負けない皆様の明るい笑顔が、リハビリテーションの場でも溢れるよう、職員一同、心身両面からのサポートに努めてまいります。



# ぼたん園通信

令和8年3月号

発行:介護老人保健施設  
ぼたん園/広報  
電話:096-370-1222

## 通所リハビリ



### フォトギャラリー



### ガーデンセラピー “収穫体験”

今回は、大根の収穫を体験していただきました。大きくもなく形も不揃いでしたが、それなりに収穫できました。楽しんでいただけたら幸いです。



## リハビリ室 オーラルフレイル を知っていますか？



オーラルフレイルとは？

口の健康は体の健康を支えています！



左下の質問に答えてみてください。  
5項目のうち「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

次回はオーラルフレイルの対策をご紹介します予定です。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

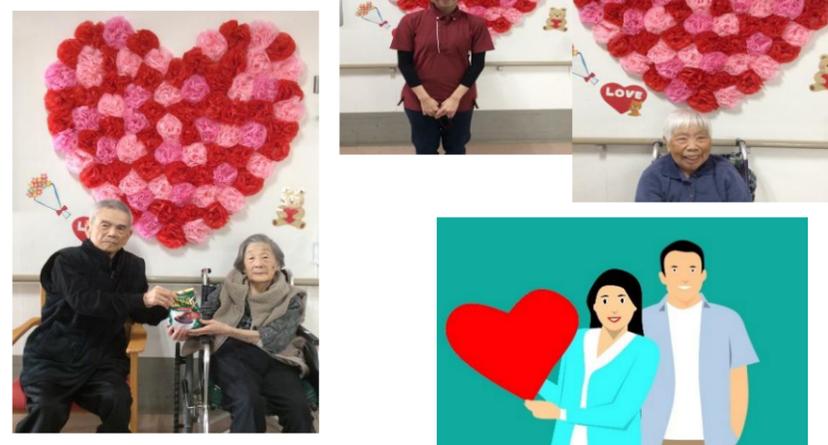
## こすもす棟



本年最初のぼたん園通信をお届けいたします。本年も皆様にとって笑顔あふれる一年になりますよう、職員一同心を込めて支援してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。こすもす棟では毎月、誕生日を迎えられた方にお祝いを行っています。全員でパースデーソングを歌い、ケーキのプレゼント。皆さん名前を呼ばれると少し照れたご様子でしたがケーキを前に素敵な笑顔を見せて下さいました。「ありがとう」と嬉しそうに話される姿にフロア全体があたたかい雰囲気になりました。



## さくら棟



新しい年を迎えて二ヶ月が経ちました。バレンタインの壁飾りの前で可愛くとる事ができたので写真を撮りました。今後もレクリエーション活動の一環として充実した時間を過ごせればと思います。

## ゆい棟



新しい年を迎えたかと思ったらあっという間に月日が経ってしまいました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。ゆい棟では2月3日に節分でしたので、職員が鬼の役になって「豆まき」が行われました。ご利用者の皆さんは、豆の代わりに運動会の玉入れに使う玉を豆に見立てて思い思いに「鬼は外、福は内」と言い玉を投げておられ、楽しい時間を過ごしておられました。今後も定期的に行事やレクリエーション活動に取り組み、充実した時間が過ごせるよう支援してまいりますので宜しくお願いします。

## 支援相談室



R8.2.28 御幸校区6町内のサロンに支援相談室より参加しました。サロンには約20名ほどご参加ありました。高木補佐が担当行い、脳トレ(手足を使った動作や歌に合わせて体を動かす等)を行いました。皆さん熱心に体を動かしたり、歌もしっかり歌っていました。

## 看護室

## PM2.5 に注意しよう

PM2.5は、空気中に浮遊する直径が2.5 $\mu$ m(マイクロメートル:1mmの1000分の1)以下の粒子状物質「Particulate Matter」の総称です。PM2.5のように小さな粒子は気管支やさらに肺の奥深くまで侵入し、体内に取り込まれやすいため、特に健康への影響が大きいと考えられています。個人差はありますが、特に高齢者や子ども、呼吸器疾患を持つ人は注意が必要です。

### 黄砂とPM2.5の違い

#### 黄砂の仕組み

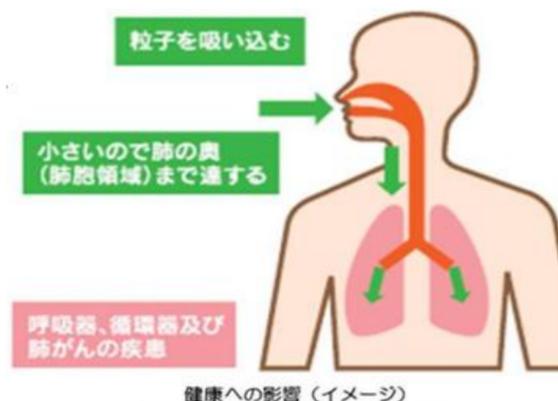
乾燥地帯で砂塵が舞い上がる→上空の偏西風に乗る→日本へ飛来→雨とともに地表へ沈着

#### PM2.5の仕組み

排出ガスが大気中で化学変化→硫酸塩・硝酸塩などの二次粒子に変化→長時間空中を漂う

### 日常でできる対策

- ①外出時は不織布マスクを使用する
- ②風の強い日の長時間外出を控える
- ③洗濯物を部屋干しし、空気清浄機を活用する
- ④帰宅後にうがい手洗いをする
- ⑤顔や髪についた粒子の除去



健康への影響(イメージ)

## 栄養管理科

ぼたん園では、今年もお正月におせち料理をお出ししました。

### おせち料理メニュー

- ・赤飯 ・お煮しめ
- ・ぶりの照り焼き
- ・有頭えび ・昆布巻き
- ・数の子 ・寿かまぼこ
- ・蓮根のゆかり和え
- ・鶏肉の八幡巻き
- ・黒豆 ・栗きんとん

2/14のバレンタインメニューでは、「ありがたいね。おいしいよ。」などうれしいお言葉を頂きました。

