

# かけはし

Vol.369

令和4年 3月

老人保健施設ゆうゆう村

2月誕生日会  
2月26日(土)



おたんじょうび  
おめでとう



各階の飾り付け



ひな祭りで～す



玄関先の梅が満開

## おしらせ

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う面会制限実施より、早二年が経ちました。途中、直接面会可能な時期もありましたが、現在は直接面会を中止させていただいております。なおリモート面会は現在「高梁市内」からお越しの方に限り実施しています。

〈短期入所・通所リハビリのご利用について〉  
ご利用者様及びご家族様において発熱・咳・嘔吐下痢などの体調不良がご利用日前一週間以内であった際は、ご利用を控えていただくこととなります。また、県外への往来や県外の方との接触があった際はこれまで同様二週間の利用中止となっております。

施設の感染対策にご協力いただき、ありがとうございます。内容が変更となった際には、掲示などでお知らせいたします。



今月は節分の月！  
鬼退治して、たくさん福が  
きますように！



### ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより広く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六六二

TEL (0866) 330666

FAX (0866) 330665

発行日 令和四年三月一日

3月の行事予定

六日(日) 「みんなの日曜日」特別メニュー

たいめいけんのハヤシライス

一四日(月) 散髪(理容西林)

二八日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)

三〇日(水) お誕生日会

鍵盤ハーモニカでの演奏

ひなまつりの顔出しパネルで記念撮影



ゆうゆう村 俳句・川柳

生きている 証拠に伸びる 髭と爪 妹尾昌美

風花に 綻びし梅の 震えおろ 大河猪己男



3月の壁画 「春の小川」

### 通所リハビリ



本日の脳トレは  
算数問題に挑戦



リハビリスタッフの  
指導のもと、歩行訓練  
頑張ってます♪



### リハビリ室での様子



ジグソーパズル



押し絵「お雛様」  
説明書を見ながら四苦八苦 かわいい  
お雛様が完成♥♥



### 健康コラム 「活性酸素と抗酸化作用について」



#### 活性酸素とは？

生命を維持するためになくてはならない酸素は、体に取りこまれるとその一部が「活性酸素」になります。(普通の酸素より酸化力が強い)

よい働きとして体内に侵入した細菌などを排除しますが、体内で活性酸素が増えすぎると、様々な物質と反応し、酸化させて、細胞にダメージを与えます。

#### 活性酸素が増える原因として

紫外線 化学物質 大気汚染 喫煙 ストレス 激しい運動等の刺激

細胞にダメージを与える⇒老化や生活習慣病の促進

そこで



酸化を抑える働き……抗酸化  
抗酸化作用 ……活性酸素から体を守ること



#### 抗酸化作用のある栄養素は？

β-カロテン  
しそ・人参・ほうれん草等

ビタミンE  
植物油、ナッツ類

ビタミンC  
野菜・果物、芋類等



この他にも、抗酸化作用のある成分はたくさんあります

### 食事会

2月24日



「おいしいな〜」満面の笑顔です



甘そうなミカ  
ンじゃな〜

献立  
炊き込みご飯  
あじフライ  
茶碗蒸し  
すまし汁  
フルーツ(ミカン)