

「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます

～北条の家～ すまいる通信

第9号
令和4年
4月15日発行



新年度の挨拶

厳しく長い冬も終わり、桜の便りとともに新年度がスタートしました。

日頃より「北条の家」の運営に際し、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。今年度も「心温かな介護」を通じ、「のんびり・ゆっくり・ほのぼのと・笑顔を大切に安心して過ごせる」ように、職員一同頑張っまいますので、よろしくお願い致します。



北条の家 所長 小島 光一

「早く雪が溶ければいいね。春はまだかね」と暖かい春を待ちわびながら、利用者様と一緒に春の壁面飾りを作りました。その前でにっこりとほほ笑んでくださっている利用者様。こちらも自然に笑顔になるような素敵な1枚です。

今年度もたくさんの『すまいる』をお届け出来るよう職員一同、笑顔で頑張ります！よろしくお願い致します。



社会福祉法人 新井町南福祉会 小規模多機能型居宅介護事業所ほのぼの北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-2980 FAX: (0255) 72-2990
URL: <http://www.arakeinanfukushikai.or.jp>

社会福祉法人 新井町南福祉会 有料老人ホーム あつこほのぼの北条 ヘルパーステーション北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-3226 FAX: (0255) 72-3227
URL: <http://www.arakeinanfukushikai.or.jp>

シリーズ お役立ちまめ知識

春の不調をのりきる！～自律神経を整える～



今回は春の心身の不調についての豆知識です。気圧の変化や寒暖差に加えて、生活のストレスなども影響することで、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしてしまいます。自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。

- ①3食しっかり食べる！肉、魚（マグロやサンマ、かつお等）大豆、バナナ等に含まれるビタミンB群は神経の働きを正常に保つ働きを持っています。
- ②しっかりと睡眠をとる！自律神経の不具合を睡眠でリセットしましょう。
- ③しっかりと体を温める！40℃のお湯で10分以上ゆったりと浸かると、寝付きも良くなります。
- ④しっかりとリラックスする！！好きな音楽を聴いたり、自分がリラックスできることをみつけ、1日1回でも行うことで自律神経の安定をもたらします。

早速今日から始めてみませんか？ 自律神経の整え方を身につけましょう！



ブログ

北条の家では、日常の様子をインターネットブログにて公開しています。スマートフォンからも下のQRコードからアクセスすることが出来ます。是非、ご覧ください。



QRコード

グリーンパートナー活動

毎年春と秋の2回、グリーンパートナー活動を行っています。今年も5月と10月に活動を予定しています。



～異動職員のお知らせ～

【異動職員】

- 宮下智奈美（みのりの丘より）
- 近藤満江（みなかみの里より）
- 阿部早苗（ヘルパーステーション北条へ）
- 岸田守功（名香山苑へ）
- 丸山美香（みなかみの里へ）

【退職職員】

- 岡田直美（ヘルパーステーション北条）
- 西澤みえ子（ほのぼの北条）

※お世話になりました。

※よろしく申し上げます。

苦情受付

令和4年1月から令和4年3月までの間の苦情受付はございませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。

編集後記

暖かい陽気になってきましたが、豆知識も参考にしながら体調を整えお身体ご自愛ください。今年度も北条の家を宜しく願い致します。

北条の家へ春呼ぶまつり



「恥ずかしいわ!」そう言いながら、笑顔でカメラに向かってくださる利用者様。北条の家には素敵な笑顔のお内裏様とお雛様がたくさんいらっしゃいます! 昼食には『雛祭り御膳』が用意され美味しくいただきました。



北条の家の節分風景です。この日の為に、豆に見立てて作った新聞玉。迫力満点の鬼にひるむことなく、「これでもか!」と鬼目がけて投げる利用者様。たくさんさんの『福』が訪れるようお願いを込め鬼退治をしました。

レクリエーション活動では季節ごとの壁面飾りを作成しています。利用者様と節分の壁面飾りを作りました。

