

# 一期一会

第20号

平成30年

7月1日発行

特養

その時その時の出会いを大切に

発行／（福）長野社会福祉事業財団 クローバーの丘  
〒586-0035 河内長野市小塩町 431 番地 3  
TEL 0721-60-1100 FAX 0721-60-1101



クローバーの丘 基本理念  
「ご利用者様を第一に考えた  
より良い介護の追及」



4月15日（日）にクローバー祭りを開催しました。今回も天気に恵まれず室内での開催となりました。そのため、ご参加いただきましたご家族様にはご不便を掛けたことと思います。大変申し訳ありませんでした。ただ、魅力的な演目の数々に皆様の笑顔を多く見させていただきました。また、クローバー祭りでのお弁当は日頃より食事提供でお世話になっています「魚国総本社」様にお願いし、ご利用者様やご家族様より「おいしい」との声を多くいただきました。

## 【健康の豆知識】

日光を浴びよう\(^o^)/ 女性にとってはお肌の天敵の日光ですが、意外なことに健康を促進させる大切な作用がある事をご存知ですか？日光には紫外線が含まれていますが多量に浴びなければ、健康な方にはプラスになります。それは、紫外線の刺激により体内でビタミンDが生成されるからです。ビタミンDは骨を丈夫にする作用があるので、適度な日光浴は骨粗鬆症の予防にもなります。つまり食物から摂るビタミンDを補う形になるのが日光の力です。ビタミンDは人が基本的な健康を保つのに必要不可欠な要素で、うつ病の予防、癌や歯周病、自己免疫疾患にかかるのを防ぐことができることで知られています。ただし、長時間日光に当たる事は紫外線にさらされるので注意が必要です。気軽に適度な散歩をするだけでも日光浴になります。今からでも遅くはありません！ぜひ定期的に日光を浴び心身ともに健康を保ち、楽しい人生を送りましょうね (^\_^)

構成者：津田ひとみ（看護師）



※本紙に掲載されている写真は事前にご本人様及びご家族様の承諾を得た上で掲載させていただいています

# もみじの日常

暑い日が続きますね。最近、夏越ごはんという行事食を初めて知りました。雑穀米の上に夏野菜のかき揚げを乗せ、生姜を効かせたおろしダレをかけた料理です。一年前半の邪気を払って暑い夏を乗り切る体力をつけ、残り後半の年を無病息災で過ごせるよう祈って食べるという意义があり、4年前から始まったそうです。



クローバー祭りでの様子です。皆様にこやかな表情で演目を楽しんでおられました。



「綺麗に咲いているんだから枯れてしまう前に写真に収めたいね」という話になり、母の日のお花と一緒に撮らせて頂きました。



## 職員紹介



名前：本田 晨（ほんだ しん）  
家でハリネズミ2匹とコーンスネーク1匹飼っていて、毎日癒されています。またもみじユニットに連れてきてご利用様を驚かせたいと思います!(^^)!

(構成者：井上 莉緒)



日常風景やレクリエーション時（色塗り・歌）の写真です。





クローバー祭りでの様子です



ボランティアさんも  
参加してくださいました



さくろ  
ユニット



夏木美衣さんと一緒に



## 日常の様子

4月に誕生日を  
迎えられました！  
ケーキでお祝いです！



天気の良い日には  
外へ出て散歩へ♪♪  
今年もつつじが満開でした！



構成者：浦 薫子

## 職員紹介



名前：藤原 健太  
(ふじわら けんた)

最近の趣味は、相変わらず  
歌うことです。お風呂で大声  
で歌ったり、仕事の帰り道に  
歌ったりなど、毎日、飽きる  
ことなく歌い続けてます。  
(笑)

どなたか、歌が上手になる方  
法があれば教えて頂ければ  
嬉しいです。

# うめの日常

大塚様誕生日



木下様誕生日



花見に行きました



クローバー祭



歌のボランティア



## 職員紹介

小川 悠 (おがわ はるか)  
4月からうめユニットで  
働かせていただいています。  
一生懸命頑張りますので、  
よろしくお願いします。



(構成者：畑中 香那)