

シルバーだより 2021年/ 2.3月号 絶好調



発行元：シルバーメディカル株式会社

S シルバーメディカル株式会社

00107

今月の行事予定

新型コロナウイルスの感染予防にて、外出する行事は当面の間、自粛しております。ご面会についても必要最低限でお願い致します。

MONTHLY TOPICS

春光うららかな季節となりました。新年度を迎え、皆さま気分新たな気持ちでお過ごしと存じます。さて、コロナ感染が騒がれだし、もう1年が過ぎました。慣れない自粛生活は大変だったとは思いますが、そのなかで新しい生活習慣を獲得したり、人との絆や温かみに触れたりといった新しい発見もあったのではないのでしょうか。ワクチン接種が完了すれば、季節同様“春”を迎えることを信じて、今一度気を引き締め、頑張りたい。



時事ネタ速報 ● ワクチン2度接種で91%抗体確認。頑張りたい。

ロンドンの研究チームは、ファイザー製のワクチンを2回接種した約91%に抗体が確認されたと発表した。80歳以上は88%、30歳未満は100%と報告。調査は南部イングランド地方の990人。1回の接種では3,000人の内、30歳未満は95%、80歳以上は35%にとどまった。2度の接種で有効性がある研究結果だ。



生活に役立つ豆知識

爪は体調のバロメーター

爪は骨のようなものと異なっていることが多いですが、皮膚や髪の毛と同じ性質で、正常だとピンク色ですが、体に異変があると様々な色に変化します。赤色…多血症の疑い 白色…貧血や肝臓疾患など 黒色…早急に精密検査を受けましょう。



※シルバーメディカルのフェイスブックページに皆様の「いいね!」をお待ちしております!



《ストレスについて》

新型コロナウイルスの感染流行が長く続くことで、以前のような生活に戻れず、不安やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

ストレスとは外部刺激による体の反応と、その原因となる刺激(ストレッサー)のことです。たいていは「ホメオスタシス」(生体恒常性)という体を正常に戻そうとする働きのおかげで、休めば健康な状態に回復しますが、ストレスが強すぎたり、長期間に及ぶとこのホメオスタシスが働かなくなってしまうため、上手くコントロールする必要があります。

① ストレス発散・解消の基本となる「3つのR」とは??

- Rest (レスト) … 疲れがたまる前に、意識的に休憩、休息をとること。
- Recreation (レクリエーション) … ストレスを発散させる趣味を持つこと。
何か好きなことに打ち込み、意識をそらすことにより、精神的疲労から開放します。
- Relaxation (リラクゼーション) … 呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解くことなどにより、精神を安定させましょう。自律訓練法・呼吸法・筋力弛緩法などがあります。みなさん一度実践してみてください。



☆ 社長がオススメする地域のイベント情報

「うんこミュージアム FUKUOKA powered by HAWKS」

2021.3.20~8.29

BOSS E-ZO FUKUOKA 6Fイベントホール
(paypayドーム4番ゲート向かい)



今月の紹介部署は!!

ホームページもご覧下さい!!
<http://www.bgmgroup.co.jp>

人は心・想いは叶う

心の家の皆さんです。

障がい者グループホーム
 共同生活援助施設
 心の家
飯塚プレミア
 福岡県飯塚市赤坂605-16
 TEL 0948-52-6144 (定員20名)

近況及び行事報告



今年の節分は立春の日が
 2月3日にあたり、2月2日が節分
 となりました。
 暦のずれの影響で節分が1日早
 なるのは、なんと124年ぶりの
 ことです。
 例年、心の家では節分の日には

スタッフが鬼になり、入居者の皆さんと豆まきを行っているのですが、

今年はこういった行事もコロナ禍で
 自粛となり、とても残念でしたが、
 夕食は恵方巻きをりしでも
 雰囲気味わっていただけたく
 と思います。来年は豆まきま
 たらいいですね。



BIG NEWS!!



1月、2月と筑豊地方において数年に1度
 の大雪が降り、心の家の周辺も一面真
 白になりました。
 中庭にはスタッフがペットボトルのキャップ
 や、調理用のボールを使って雪だるまを作
 りました。入居者の皆さんも雪にふれ、
 楽しめていましたよ。

今月のひとこと テーマ: 節分の思い出



工田氏

皆でまめまきを
 したことです。



大濱氏

恵方巻きが
 おいしかった。



横川氏

豆まきで鬼に
 なったことが楽し
 かったです。



酒井さん

1、趣味、特技は?
 スポーツ観戦
 2、今はまっていることは
 何ですか。
 愛犬の散歩・ウォーキング
 3、フリーメッセージ
 感染予防の徹底を
 みんなで乗り越えよう。

スタッフ登場!