

エルキューブツウシン

Lcub通信

発行：株式会社エヌジェイアイ 健院エルキューブ八山田・三春

2020
4月号
Vol.16

滝桜フェア

3月1日(日)～5月31日(日)

- 三春滝桜カレー 税込1,380円
- 春色カルボナーラ 税込1,180円
- 春のサラダピザ 税込1,280円 など

健康食材ピーツを使用したピンクのカレー

※こちらのフェアはエルマールガーデンのみとなります。

エルマールガーデン(三春)
〒963-7733 三春町大字山田字クルマヤツ15-2
☎0247-61-6620



「新型コロナウイルスとは」

***コロナウイルスとは？**
人に感染するコロナウイルスは7種類見つかっておりその1種が、新型コロナウイルスです。その中でも4種のウイルスは一般の風邪の原因で軽症です。残り2種のウイルスは2002年発生の重症急性呼吸器症候群(SARS)と2012年以降発症の中東呼吸器症候群(MERS)があります。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが種類の違う他の動物に感染するのはまれです。

***どうやって感染するの？**
飛沫感染と接触感染の2つで考えられています。飛沫感染は、咳やツバ、くしゃみなどと一緒にウイルスが放出され他者がウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。接触感染は、くしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きまします。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し感染します。


***感染症対策は？**
一般的な感染症対策は、十分な睡眠をとり、健康管理を心掛けてください。石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行い、混雑した場所は避けて下さい。屋内でのお互いの距離が十分に確保

できない状況で一定の時間を過ごす時には、ご注意ください。ドアノブや手すり等の感染対策は、アルコール消毒(70%)により感染力を失うことで知られています。また、空気が乾燥すると喉の粘膜の機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器等で、50%～60%の適切な湿度を保ちましょう。

***咳エチケット**
咳エチケットとは感染症を他者に感染させない為にマスクや、ハンカチ、袖、肘の内側等を使い口や鼻を抑え感染を予防する行為です。

***感染を心配される場合**
新型コロナウイルスに限っては、最寄りの保健所に設置される帰国者・接触者相談センターにお問い合わせ下さい。また感染を疑われた場合は同センターより勧められた医療機関を受診して下さい。

毎日配信されている情報に「いつまで続くのか」との不安。ストレスも多抱えて過ごされている毎日ですが、体調管理には十分にお気をつけてお過ごしください。



※厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)
令和2年3月9日時点版の資料を抜粋


皆さんはフレイルという言葉を知っていますか？

フレイルとはわかりやすく言えば加齢により心身が老い衰えていく状態の事です。具体的には、

- ①全身持久能力(運動を長く続ける為の体力)
- ②筋持久力(身体の一部の筋肉を使った運動を長く続ける能力)
- ③バランス能力(平衡感覚に基づいた身体的位置や姿勢を調整する能力)
- ④敏捷性(体勢や身体の向きを素早く変化させる能力)
- ⑤巧緻性(動作を目的に合わせて巧みに行う能力)

が低下して生活の質が落ちた状態です。フレイルは早く介入して対策を行えば、元の健康な状態に戻すことが可能です。そこで大切なのは、運動し五感をフルに活用する事が重要です。身体を動かして楽しい毎日を過ごしましょう。

ただ今、L-Fit動画配信中!
自宅でできる **簡単健康体操シリーズ**
ぜひ、ご覧ください。
LFIT_YATSUYAMADA
いいね!フォロー
お願いします!



編集後記

先月に引き続き、今月もニュースはコロナウイルスのことばかりですね。各地で予定されていたイベントが中止されたり延期されたりと私たちの日常生活にも大きく影響しています。学校が休校となり卒業式が中止や縮小されたところが多く、また入社の内定が取り消されたなどというニュースを耳にしました。来月は新生活スタートの月なので、入学式や入社式が無事に執り行われ、みなさんそれぞれ素敵な新生活が始められるといいですね。エルキューブでも限られた環境の中で皆様の生活をより良くできるよう職員一同頑張りますのでよろしくをお願いします。

L-CUB通信委員長 折内 薫

エルキューブ八山田・三春
入居者募集中!
☎ 0120-933-610(八山田)
☎ 0120-350-180(三春)

看護スタッフ
介護スタッフ(三春・八山田)
職員募集中!
☎ 0120-933-610(八山田)
☎ 0120-350-180(三春)

L-kid's 八山田

ひなまつり会 & 卒園式・修了式

おすすめしながらかわいく変身したよ☆子供たちの成長に感動しました☆

3月3日は保育園内でひなまつり会をしました。ひな人形やひなあられのお話を聞き、みんなでひなあられを食べました。ひなあられの色をみて、「ピンクはさくら」「きいろは太陽」と色の意味について話を聞いたことを思い出しながら、おいしそうに食べていました。お内裏様とお雛様にも変身し、ひなまつりの行事を楽しむことができました。

3月14日は卒園式を行いました。男児2名、女児4名、合計6名のお友達を送り出しました。卒園式の練習を一生懸命頑張る子どもたち。お別れの言葉と歌は、とても感動しました。とても元気で素直な子どもたちが、エルキッズ保育園を卒園していくことはとても寂しいですが、それぞれ別の保育園、幼稚園に行くことも、素直な気持ちで忘れず、元気に成長してほしいです。園児13名は引き続き保育園に残るので、また新しい1年間を、楽しく過ごしていきたいと思っております。



真剣にみています

俺のところに来ないでくれ～☆



デイサービス 三春

内容は、ひなまつりの起源となった事柄を劇の中に織り込み、それを職員が考えたシナリオで喜劇に仕上げました。利用者さんも職員もみんなで大笑いしながら、幕を閉じました。劇が終わった後は、職員が用意した甘酒とひなあられでお茶をしながら、最近の暗いニュースも笑いで吹っ飛ばせたいと笑顔で話される利用者さん達で溢れていました。

ひなまつり お楽しみ会

職員による喜劇と甘酒でお祝いました。3月3日「ひなまつりお楽しみ会☆」と題しまして、職員による劇を行いました。とっても美味しいわ☆

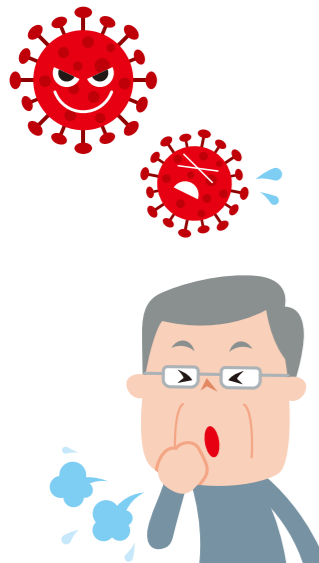


ライフステージ 八山田

ライフステージ 三春

新型コロナウイルス感染症対策について、スタッフ一同万全を期していきます。ご理解ご協力の程、宜しくお願いいたします。

先般、報道等により全国的に「新型コロナウイルス」の流行拡大が深刻化されていることから、この度、ライフステージ八山田・三春におきましても、やむなく面会制限の措置を取らせて頂くことになりました。引き続き衛生管理に細心の注意を払い、うがい、手洗い、手指消毒、マスク着用、館内の換気、消毒などの感染症対策を強化し、ご入居者様の感染予防に尽力して参ります。また、「面会制限解除」の時期につきましては、感染症流行の終息を確認したところで、改めてお知らせ致します。お客様には、ご迷惑をお掛け致しますが、事情をご賢察のうえ、何卒ご理解、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。



▲ライフステージ三春



▲ライフステージ八山田



▲ライフステージ三春



ライフステージ▶ 八山田



小さなお内裏様とお雛様★



最後の記念写真 笑顔でお別れました★

L-kid's 三春

ひなまつり会

みんなかわいく上手に作りました☆
エルキッズ三春では、3月3日にひな祭り会を行い、各クラスで製作したひな人形の見せ合いっこをしました。☆0歳児は、お花紙を梅の花にして、にじみ絵で人形の着物を作りました。☆1歳児は、花のスタンプを押してクレヨンで着物の模様づけをしました。☆2歳児は、好きな模様の着物を選んでのりで貼り、クレヨンでお内裏様とお雛様の顔を描きました。それぞれのかわいいおひな様が勢揃いしました!!それから、みんなでおひな祭りの歌を歌い、ペーパーサート(ウチワ型紙人形劇)を楽しみました。給食ではちらし寿司を食べ、普段給食を残しがちな子どもたくさん食べる事ができました。



がんばったよ★

上手にできました★

デイサービス 八山田

お茶会 レクリエーション

普段と違うお食事に笑顔がたくさんみられました☆
2月17日にデイサービスの外出レクで、近くのファミレスに出かけました。旬のいちごを使ったデザートや、サンドウィッチなどを注文しました。更に、ドリンクバーを頼み、普段なかなか飲まないお茶などを飲み、みなさんとても喜んでいました。デイサービスでの食事とはまた違った雰囲気の中で食事を楽しみ、みなさんの笑顔がたくさん見られ、いつもはなかなか交流する機会がない利用者さんと会話が弾んでいました。今後みなさんに喜んでいただけるようなイベントを企画していきたいと思っておりますので、楽しみにして下さい。

した。おやつにひなあられを食べべてみんなが健やかな成長をお願いしました。