



こすもぴあ便り 3月号



施設長より

うらかな春の日差しが心地よい季節になってまいりましたが、新型コロナウイルス肺炎の感染者がとどまるところを知らず増加し、WHOもついにパンデミック宣言をだした今日この頃でございます。

神戸市で感染者が出、東灘区でも保育所でクラスター感染が起こっております。

こすもぴあでは、日々変わる厚労省、神戸市等行政の指示に従い、感染予防に努めております。

ご面会を中止させていただいたり、行事の中止などみなさまにご迷惑をおかけしておりますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

事務長より

新型コロナウイルスによる肺炎が猛威を振るっておりますが、今月は感染から体を守ってくれる機能「免疫力」をアップさせる方法についてお伝えします。

まず、①バランスの良い食事②十分な睡眠③適度な運動 この三つが基本的なポイントになります。このうちの「十分な睡眠」が関連する事で自律神経のひとつ「交感神経」が免疫の働きに関わっているようです。免疫細胞のひとつで、免疫機能の主役である「リンパ球」は、

1.交感神経が活性化している時(興奮・緊張時) 体のいたる所にある「リンパ節」に集まり、血液の中にでないようにしてウイルスの情報を「学習する」

2.交感神経が落ち着いたとき(リラックス時) リンパ節の出口がゆるみ、ため込んでいたリンパ球が血液中に放出され、ウイルスなどを「攻撃する」ようになっています。

この学習と攻撃のモードはどちらも免疫にとって重要。でも、ストレスや睡眠不足で交感神経が働きがちな現代人は、交感神経が活性化したままになりがちのため、休息や睡眠をしっかり取ることが大切になります。

こすもぴあの風景



3月3日は雛祭り。こすもぴあでは入口にお内裏様とお雛様を飾って
おりました(ご来館の折に見ていただきたかったのですがコロナ
肺炎のためその機会がなくなり残念です)
3月に入って花が咲き出しました。
桜の花が咲くころにはコロナ肺炎が終息に向かうことを願って
おります。



フラクラブ

2月17日(火)こすもぴあ1階
でフラクラブを開催しました。
季節の唱歌「冬の夜」や「ここ
に幸あり」などを歌っていただ
いたり、座ったままで歌いなが
ら手で踊っていただきました。



移動喫茶

3月3日(火)は「移動喫茶」を実施しま
した。感染防止のため各フロアにケーキ・
飲み物をお持ちして喫茶を楽しんで
いただきました。普段喫茶をご利用されない
方にも楽しんでいただけました。



2月14日(金) バレンタインデー

*おやつ
バレンタイン特製



- *えびカツサンド
- *鶏肉のラタトゥイユ
- *ほうれん草のソテー
- *コンソメスープ
- *キウイ

2月25日(火) 青森県郷土料理



- *ごはん
- *ほたてのかき揚げ
- *たらのご和え
- *里芋の煮物
- *けの汁
- *りんごゼリー

3月2日(月) ひなまつり行事食



- *おひなまつりのちらし寿司
- *ふきとたけのこの炊き合わせ
- *菜の花のからし和え
- *すまし汁
- *果物
- *おやつ
女雛の和菓子
甘酒

実施献立

生活相談員からのお知らせ

事務所に新しいメンバーが増えました。今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

～自己紹介～

昨年8月に入職し、3月より生活相談員になりました竹内永遠と申します。

半年間、各フロアにてケアワーカーとして勤務させていただいております。

初めて就く仕事で、未熟な部分もあるかと思いますが、皆様のお役に立てるように精いっぱい頑張りますので宜しくお願い致します。

※新型コロナウイルス肺炎のため、皆様にはご協力頂き感謝しております。

入居者様の件で、ご様子確認、「少し声が聴きたい」等々、なんでも結構です気になる事、ご心配なことありましたらいつでもご連絡頂きましたら、お伝えさせて頂くようにします。宜しくお願い致します。

行事予定

3月

4月

新型コロナウイルスのため
3月・4月の予定は未定です。