

# こすもぴあ便り 4月号

## 施設長より

例年ですと散りゆく桜に行く春を惜しむこの頃でございますが、今年はコロナウィルス感染防止のため、残念乍らみなさまには愛でていただくことができませんでした。

ついに兵庫県も緊急事態宣言が出され、一層厳しい措置がとられることになりました。  
みなさま方にも、ご面会の中止にご理解、ご協力を賜り御礼申し上げます。

この度、こすもぴあではご家庭のタブレット、スマートフォン等を使って、オンライン面会を予約制でしていただく事にいたしました。  
詳しくは別紙をご覧ください。

## 事務長より

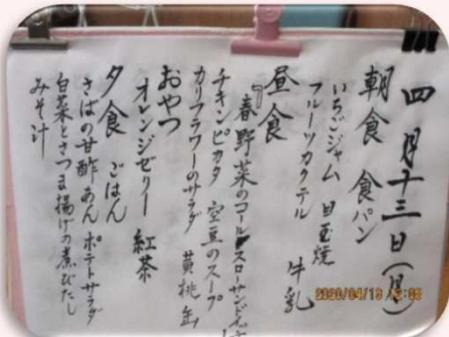
世界的な広がりをみせる新型コロナウイルス感染症は私たちの生活に大きな影響を与えており、多くの方が不安を抱えています。こうした不安からくるストレスについて効果があると思われるのが1.WHOのウェブサイトや、厚生労働省や地方自治体の保健所などの信頼できる、正確な情報を集めましょう。2.気持ちを動搖させるようなマスコミ報道を見たり聞いたりする時間を短くして、不安や動搖を減らしましょう。

現代人が1日に得ている情報量は、江戸時代の人の一年分、平安時代の一生分と言われています。多方面に新しい情報を求めすぎず、情報に振り回されないことがストレスの解消に重要となってきます。

ストレスとは、カナダの生理学者ハンス・セリエ博士によって称させたもので、登場から100年も経っていない言葉です。そして、ノーベル賞候補に10回もノミネートされたこのセリエ博士は「ストレスは人生のスパイスである」と言っています。ストレスは、生きていく上で必ず付き合わなければならないものです。生きていく活力を与え、人生を楽しむ調味料、と前向き捉えて日々暮らしていきたいものです。

## こすもぴあ点景

とある一日のご様子をご覧いただきたく写真を掲載しました。  
皆様、お元気に過ごしておられ、食事を召し上がり折々にレクリエーションや体操などで体を動かしていただいております。単調になりがちな生活リズムに変化をつけることができるよう日々工夫を凝らしております。



3月14日(土) ホワイトデー



\* 照りたまサンドイッチ \* 和風ポトフ(里芋使用)  
\* たまねぎのサラダ ジュレかけ  
\* ミネストローネ \* 果物

実施献立

3月20日(金) 春分の日



\* 山菜おこわ \* 鶏肉と里芋の味噌煮  
\* かき揚げ \* おぐらの辛子和え  
\* すまし汁 \* 果物

3月26日(木) 滋賀県郷土料理



\* 炊き込みご飯  
\* のっぺいうどん(滋賀県郷土料理)  
\* 卵とじ \* オクラのおかか和え  
\* 果物

## 生活相談員からのお知らせ

只今、新型コロナウィルス感染拡大防止のため、面会や外出等ご遠慮いただきなど、  
多大なるご協力をいただき心より感謝申し上げます。

だんだんと心地の良い風が吹く時候となり、ご入居者様には屋上の芝生でお散歩や日光浴をして頂いたりしております。

また、面会再開の目途が立つまで毎月入居者様のお写真をお送りさせて頂く事となりました。  
皆様もより一層ご自愛ください。

## 行事予定

5月 6月  
新型コロナ肺炎のため  
5月・6月の予定は未定です。