

ほのぼの通信

5月号

介護付有料老人ホーム ほのぼの苑西原
広島市安佐南区西原6丁目14-10
第91号 電話(082)850-1201 令和7年5月発行

4月

今年は開花が例年より遅く、花見の会の開催当日に咲いているか心配しましたが、近隣の桜は綺麗に咲いていて花見日和でした。当日体調の優れない方も、後日散策に行ったり、苑庭の花木を眺めたりと春の訪れを感じていただきました。昼食は花見弁当、おやつにはフルーツサンドを召し上がり、お腹も満足の1日となりました。



外気浴

気候の良い時には苑庭で外気浴をします。外気浴をすることで、皮膚や粘膜、自律神経を刺激し、温度の変化に対する適応力や抵抗力を発達させることができます。

昨年ご自宅から
持って来られた
芍薬がきれいに
咲きました。



3月



お誕生日おめでとうございます

5月 そよ風コンサート

アコーディオン奏者と歌い手のボランティアの方をお招きし、“そよ風コンサート”を開催しました。唱歌や昭和時代の歌を聴いたり、一緒に歌ったりしました。懐かしいメロディに涙ぐむ方もいらっしゃいました。最後は職員によるサザエさんダンスを見て笑っていただきました。



この時期に気をつけること (熱中症・花粉症)

熱中症

5月は気温が上がり熱中症に注意が必要です。高齢者は多くの水分量を含む筋肉量が、筋力の低下で落ち、体内の水分量が減ってしまいます。予防には湿度に気をつけ、こまめな水分・塩分摂取が必要です。当苑では毎年5月からミネラルを多く含む麦茶に塩分糖分を加えてゼリー状にして召し上がっていただいています。

花粉症

5月は花粉症のピークです。外出時のマスク着用・帰宅後は衣服の花粉を落とす・手洗いうがい屋内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

