

白寿荘たより

2023年5月号

Vol.224



4月末から5月にかけての連休明けに新入生や新入社員によく見られるといわれる「5月病（ごがつびょう）」。近頃は1ヶ月ズレて「6月病」が多いって知ってました？

連休明けに「なんだか体調がスッキリしない」「会社や学校に行きたくない・・・」と心身症状が表れる「5月病」、新年度である4月から新しい環境に身を置くことでストレスがたまり、不眠や落ち込み、イライラ、だるさなど心身の不調をきたしてしまう症状全般を指します。連休を取った後、張り詰めた糸が切れるように疲れが出てしまう、ということも影響しているとか・・・ちなみに医学的には「適応障害」と診断されることが多いそうです。



そして「6月病」は、5月を乗り越え、6月に入り本格的に自分の仕事に直面し、思い描いた理想と違って落ち込んでしまう・・・さらに6月のジメジメした湿度や気候で抑うつ状態になってしまうということもあるとか。

「あれ？何かおかしい・・・」と感じる方がおられたら、意識的に身体を動かしてリフレッシュする事、場合によっては受診を勧めてみてはいかがでしょうか。



ご家族様

2023年4月24日

生江特別養護老人ホーム 白寿荘
施設長 仙石 正哉

令和5年度の新型コロナワクチン接種について

新緑の候、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

平素より施設運営にご配慮、ご理解を賜り、誠にありがとうございます。

昨年11月から今年1月までにワクチン接種を終えた方に接種券一体型予診票が順次発送されます。

同封の新型コロナワクチン追加接種の同意書とともに、接種希望の場合は接種券もあわせてご返送ください。

※ご住所を白寿荘に移されているご入居者様については、同意書のみご返信ください。

5月下旬頃の追加接種を調整しております。ワクチン配送手配等の兼ね合いで申し訳ございませんが、お手元に接種券が届き次第、速やかにご返送いただきますようお願いいたします。

ご不明な点などございましたら、下記担当者までお問い合わせください。

社会福祉法人 リベルタ
生江特別養護老人ホーム 白寿荘
電話番号 : 06-6925-8910
担当連絡先: 山口・工藤

「新型コロナワクチン接種について」のお願い

「新型コロナワクチン接種について」というお手紙が届いたと思います。お忙しいところ、申し訳ございませんがご案内の通り、接種希望される方は、お手元に接種券が届き次第、同意書と共にご返送いただきますように宜しくお願いいたします。



美年子様



一子様



鈴子様

お誕生日おめでとうございます



孝子様



千春様



生江特別養護老人ホーム 白寿荘

社会福祉法人リベルタ ホームページ <http://www.liberta.or.jp/>

編集責任者 仙石 正哉

白寿荘たより ネット版 <http://www.liberta.or.jp/hakuju/category/hakuju-tayori>

居酒屋



4月22日の土曜日、1階会議室にて白寿荘恒例『居酒屋』を開店しました。新型コロナの感染を防ぐ為、他人数が集まったの食事会は中止していたので、何ヵ月ぶりにいつもの居酒屋が戻ってきました。



本日のメニュー

- ※焼肉（牛肩ロース・ロース・ハラミ・豚バラ）
- ※焼野菜（玉ねぎ・シイタケ・トウモロコシ）
- ※豆腐千切り ※冷麺 ※ごはん
- ※バニラアイス・ストロベリーアイス

白ごはんとともにお肉をパクパク食べられる方やお肉のみをず〜っと食べてる方など、焼肉は不動の人気ようです。



焼肉もそこに豆腐チヂミが「おいしい〜」とたくさん食べていただきました。



クッキングリハビリ



4月のクッキングリハビリは、3階フロアで「どら焼き」をしました。ホットケーキ粉に、ハチミツとみりんを入れたちょっとこだわり生地はプレーンと抹茶の2種類をご用意し、好きな生地に好きな中身をチョイス。



カスタードクリームにイチゴとホイップクリームが大人気。1つで「もう、お腹いっぱい！ありがとう」と言われる方が多い中、「まだ食べてるわ」とおかわりをされる方もおられました。3階フロアはどら焼きの甘い香りに包まれていました。



抹茶
クリーム



カスタード
クリーム

いちご



最近よく耳にする**腸活**とは、腸内環境をより良い状態にするために、食事に気をつけたり必要な運動をしたりする活動です。良い腸内環境とは、腸内にいる細菌の量のバランスが保たれている状態であり、具体的には善玉菌 30~40%・悪玉菌 10%・日和見菌 50~60%が理想とされています。この状態を目指すために行うのが腸活です。

善玉菌：腸内の有害物質を増やす悪玉菌の増殖を防ぐ菌。

主なものにビフィズス菌や乳酸菌

悪玉菌：腸内の有害物質を増やす菌。主なものにウェルシュ菌やブドウ球菌

日和見菌：腸内に善玉菌が多い場合は無害ですが、悪玉菌が多い場合は悪玉菌と同じように有害物質を生み出すようになる菌

白寿荘では毎月、1週間腸活メニューの昼食を提供しています。

4月19日腸活メニュー

- ・レタスとしらすのチャーハン
- ・エビしゅうまい
- ・豆腐の肉みそ（冷）
- ・中華スープ（しいたけ）

