園のつつじが今年も
キレイに咲きました

第二静光園だより 春

社会福祉法人ひかりの園　養護盲老人ホーム　第二静光園
〒４３１－２１０２　静岡県浜松市北区都田町８０９１番地の８
ＴＥＬ０５３－４２８－３１２８　　ＦＡＸ０５３－４２８－３２１７

３９号
令和３年５月３１日発行

2月 節分

今年は２月２日が節分の日となり、明治３０年から約１２４年ぶりとなる珍しい年でした。豆をまき、お菓子もいっぱい拾いました。

針供養

２月８日みなさん毎日お世話になっている針様の供養をしました。

観梅

２月２５日観梅へ出掛けました。見事な咲きぶりにとても感動しました。

お花見

桜

３月３０日お花見に三方原墓園へ出掛けました。天気も良く桜吹雪が綺麗でした。

3月

祝 開園39周年記念式典

4月

４月１０日開園３９周年記念式典をお祝いしました。昼食はハンバーガーとポテト、ナゲットなど珍しい食べ物に絶賛！！午後は余興として歌を歌ったり、３９年前の出来事を紹介し、みなさん懐かしそうな様子でした。

今年もジャンボエンチョー様から頂いたチューリップが綺麗に花を咲かせました。

遠足

５月１１日、今年は細江公園へ出掛けました。久しぶりの外の空気は美味しく、みなさん笑顔でとても楽しそうでした。

年一回は必ず健康診断を受けましょう！

健診を受けるとイイコト
からだからのSOSをいち早くキャッチ！

健診は健康状態を確認し、からだの異常を早期に発見できる絶好の機会です。とくに生活習慣病などの病気は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。その為毎年の健診数値を比較し、からだの変化を読み取ることが大切です。ご利用者は今年度４月３０日に行いました。

生活習慣を振り返るきっかけに！

もしも健診で基準値を外れる値が出た場合、それは健康状態に異常が出ているかもしれないという警告。高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、その発症に過食や運動不足、喫煙などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。すなわち検査結果の異常や悪化は、不適切な生活習慣のあらわれともいえるのです。検査結果を参考に、日常生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。

健診有効活用ポイント

- 経年変化をチェック…過去のデータと比較をし、数値が悪化してないか、数値の変化チェック
- リスクの重複をチェック …肥満・高血圧・高血糖などの動脈効果リスクが重複してないかもチェック
- 医師等に相談…医師等による問診の際、体の不調や気になる症状を相談

介護度状況

	男　性	女　性
未申請	１１	２５
要支援1	1	1
要介護1	0	3
要介護2	0	0
要介護3	1	2
要介護4	0	1
要介護5	1	2

利用者概況

入所者　　48名
男性利用者　14名　　女性利用者　34名
平均年齢　82．5歳
男性利用者平均年齢　78．7歳
女性利用者平均年齢　84．9歳

2021年5月31日

編集後記

今年は梅雨入りがとても早く、暑い日、寒い日、湿度の高い日といろいろな日があり、なかなか身体がついていきません。
睡眠、食事、休息をしっかりとり、体調管理を気を付けて行きたいと思います。

梅雨

行事予定

６　月
ホーム祭
買物外出（代行）

７　月
お墓参り
迎え火・送り火
買物外出（代行）

８　月
納涼カラオケ大会
買物外出（代行）

苦情・相談

２月～５月は苦情・相談はありませんでした。