



第二静光園だより 春

43号

令和4年5月31日発行

社会福祉法人ひかりの園 養護盲老人ホーム

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町8091番地の8
TEL053-428-3128 FAX053-428-3127



お花見



2月24日万葉の森公園へ観梅へ出かけました。まだまだ冬の気候でしたが、ひっそりと咲いている梅の姿を発見しましたよ!



3月29日都田総合公園へ春のお花見に出かけました! 今年の桜もきれいなピンク色に染まり、春の訪れを感じることができました。



4月 開園記念式典

4月9日第二静光園開園式典が行われました。今年は記念すべき40周年!! 食事はお寿司やお蕎麦、天ぷら、おやつはケーキとお腹いっぱいいただきました♪ 式典では長年施設を利用して下さっているご利用者よりお言葉をいただいたり、施設40年の軌跡を振り返ったり職員の催しものとして朗読劇を行い、盛り上がりました。



5月



遠足

4月17日イースター(キリストの復活をお祝いする行事)として卵に絵付けを行いました。カラフルな色使いでちょっと美味しそう(笑)



5月19日春の遠足として天竜区の船明ダムへ出掛けました!! 天候に恵まれ、ダムの水しぶきの音や心地よい風を感じることができました。



チューリップ



行事予定



6月
ホーム祭

7月
お墓参り
迎え火・送り火

8月
納涼
カラオケ大会

ジャンボエンチョー様よりチューリップをいただき、みんなで写真撮影！
毎年ありがとうございます。

介護度状況

	男性	女性
未申請	10名	22名
要支援1	0名	1名
要支援2	0名	0名
要介護1	0名	1名
要介護2	0名	4名
要介護3	1名	2名
要介護4	1名	1名
要介護5	0名	1名

利用者概況

入所者44名
 男性利用者12名
 女性利用者32名
 平均年齢84歳
 男性利用者平均年齢76歳
 女性利用者平均年齢87歳
 2022年 5月31日

食生活改善のすすめ

①朝食は必ず食べる

前日の夕食が遅かったためなどにより、朝食を抜いてしまう人も多くいると思いますが、朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。必ず食べるようにしましょう。脳のエネルギー源になる炭水化物（ごはんやパンなど）は必須。一緒にたんぱく質（肉・魚・卵など）も食べると体温が上昇し、代謝もアップします。

②野菜を積極的にとる

野菜を日頃からとることは、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。そのために1日350g以上食べましょう。彩りを意識して多くの種類の野菜にしましょう。生のままでは量が多いため、温野菜にする、ミキサーでスムージーやジュースにするなどの工夫を。

③塩分は控えめに

塩分のとりすぎは高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、胃がんなどを引き起こすリスクが高まります。ソースやしょうゆなどは「かける」より「つける」、こしょうなどの香辛料や、酢やレモンなどの酸味を利用して味に変化をつけるなど、上手に塩分を減らしましょう。

④糖質&脂肪は控えめに

糖質や脂質のとりすぎは、肥満、糖尿病、脂質異常症などを引き起こすリスクが高まります。糖質&脂質の塊ともいえる甘いお菓子やスナック菓子はなるべく控え、食べる場合はあらかじめ量を決め、小皿に出すなど食べ過ぎないように工夫をしましょう。



苦情・相談



3月～5月苦情・相談等はありませんでした。



編集後記



今年は第二静光園において40周年という大きな節目を迎えました。昭和57年に設立され、様々な出来事がありましたが、施設の建物は変わらず我々を見守ってくれていました。これからも第二静光園をよろしく願いいたします!!

