

異動職員紹介

○松岡 彰
うつくしの里デイサービス所長
→特養うつくしの里 係長

○井出 彩子
佐久事業本部 佐久浅間ヘルパーステーション
→特養うつくしの里

○平田 芳恵
特養うつくしの里→うつくしの里デイサービス

○西澤 智子
特養うつくしの里→うつくしの里デイサービス

○矢ヶ崎 真衣
特養うつくしの里→蟻ヶ崎デイサービス

～陽だまりの会様～

陽だまりの会の皆さんの共同作品
“春の風景”“おひな様”の2作品を頂きました！
素敵な作品にご利用の皆さんも見入っております。ありがとうございました！

行事予定

- 4月 お花見バスハイク
尺八演奏(ボランティア)
- 5月 鯉のぼり風船バレー
太鼓演奏(ボランティア)
- 6月 魚釣り大会
バイオリン(ボランティア)

**医療より**

今年は例年と比べ、寒暖差が大きいに感じます。気温の差が大きいと自律神経(体温・血圧・呼吸・代謝や消化など、身体機能を自動的に調整するところ)が乱れ、体調不良を引き起こす可能性があります。疲労感・肩こり・冷え・皮膚のかゆみ・めまい、気分の落ち込みなど様々です。対策としては、規則正しい生活をし、身体を温める事(入浴)や血流を良くする事(運動)、また心身をリラックスさせる事などが大切になってきます。

ご利用者様の中にも、体温調整ができずに微熱を出す方や、体調を崩される方もいますが、職員で協力しながら、生活環境を整え、体調観察をしながら対応しています。ご家族様におかれましても、寒暖差に負けないように身体を整え、日々過ごして頂きたいと思っています。

今年度の胸部レントゲンは、4月17日(木)に予定しています。異常があった方のみ後日連絡をさせていただきますので宜しくお願い致します。



令和7年 第175号 通信・レク係 発行

うつくしの里だより

～春の号～

～うつくしの里でのボランティア活動をご紹介～

**動物ふれあい訪問
ハローアニマル様**

ワンちゃんによる1芸も！

**～アロハ～ フラダンス
マカニ・オカ・ホヌア様**

ウクレレの音色を交え
常夏のハワイを満喫できました。

『マカニ・オカ・ホヌア』日本語に訳すと『地球に吹く風』と言うフラダンスボランティアの皆さんです！

**けん玉**

けん玉の世界大会で活躍されている中学生の【はる君】と紅白歌合戦 三山ひろしさんのバックでけん玉ギネス挑戦に参加されている【牛山さん】による圧巻のパフォーマンスでした！

～ボランティアの皆様、ご協力ありがとうございます！～

Instagramでも行事のご紹介をしています。左記QRコードからご覧ください。



相談・問い合わせ
特別養護老人ホーム うつくしの里

TEL 0263-39-2277

FAX 0263-39-2278

1月

餅つき大会

よいしょー！！



昨年好評だったので今年も餅つきを行いました。
蒸かしたての餅米を臼の中に入れ、大きな杵でつくのは施設長。ご利用者の方には小さな杵で“ペッタン！ペッタン！”お餅をついていただきました。
つきたてのお餅は小さく丸めて“あんこ”“きなこ”“ゴマ”を付けて完成です。ご利用者の皆さんには更に小さくカットし、安全に召し上がって頂きました。皆さんから「おいしーい！」の声が沢山聞かれました。本格的な餅つきを間近で見て昔の忙しかった年の瀬を思い出された事でしょう。そしてお餅を食べてお正月気分が味わえたと思います。

2月

～節分～鬼は外！福は内！



今年もうつくしの里に鬼がやってきました。今年はお手玉だけではなく、大豆の代用として本物の落花生を使用して本格的に行ってみました。落花生は安全面から召し上がることはできませんでしたが、豆の手触りや香りを楽しんでいるように見えました。
その後はもちろん鬼退治です！「鬼は一外一！」と力いっぱいお手玉や落花生を投げ、福を招きました。笑顔も沢山見ることができ、楽しい節分となりました。

3月

ひな祭りカーリング大会



菱餅を模した玉を的に向けてすべらせ、高得点を狙うカーリングゲームを行いました。ゲームでは真ん中に入らず「あ～！」「おいしい！」と熱中する姿や、菱餅がぶつかり合うシーンもあり、見事真ん中に入れて高得点に喜んでいる姿も見受けられました。最後にはご利用者の皆さんで“うれしいひな祭り”などといった季節の歌を歌い、楽しいひな祭りとなりました。

カップラーメンパーティー



うつくしの里初の試みとなる“カップラーメンパーティー”を行いました！
以前より「カップラーメンが食べたい！」との声があり皆で食べられるにはどうしたらいいか試行錯誤。管理栄養士とも相談しながら食事形態を変更し、実現することができました。メニュー表も用意し、ご利用者の方にご自分で食べたいラーメンを選んで頂きました！1番人気は醤油ラーメンだった様です。
「良い匂いがしてお腹が空いてきた！」「昔よく食べていた！」「しょっぱくておいしい！」などといった感想があり、楽しんで召し上がって頂く事ができました。