

# 豊玉南しあわせの里便り

ご利用者及びご家族を始めとした皆様におかれましては、当施設の運営に際しまして、日頃より多大なるご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

さて、世間一般では、3月13日(月)から、マスクの着用は個人の判断に委ねられることとなりました。また、5月8日(月)からは、新型コロナに関する扱いが季節性インフルエンザと同類となります。しかし、街中を見ると、ほとんどの人がマスクの着用を継続しており、現時点では、大きな変化には至っておりません。

尚、法人内会議等で検討を重ねております、面会の実施方法やボランティア活動の受け入れの可否等につきましては、5月8日(月)以降、感染者数等を鑑みて、順次変更させていただきます。また、変更点等につきましては、書面もしくはホームページで皆様にお知らせいたします。

現時点におきましては、当施設にご面会等でお越しの際は、マスクの着用及び検温を始めとした、基本的な感染症対策を引き続き行っておりますよう、お願いいたします。

今年こそは、さまざまな場面におきまして、施設外とのかかわりを積極的に持ちたいと考えております。

皆様の引き続きのご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

施設長 山内 利信

## 看護課～自律神経崩れていませんか？～

自律神経とは体の働きを調整する神経のことです。自律神経は私たちの体を常にベストな状態に整えてくれます。

### 崩れとは？

症状はその人にとって調子が悪くなりやすい部分に起こることが多いです。

例) お腹を壊しやすい人は腹痛、下痢など

### 自律神経を整えるためには？

- ・発症時の記録
- ・適度な運動で緊張をほぐす
- ・好きな音楽や読書でリラックス



発行人 2023年4月号  
社会福祉法人 安心会  
施設長 山内 利信  
〒176-0014  
東京都練馬区豊玉南2-26-6  
TEL 03-5946-2323

## 特養

段々と暖かい季節となりました。ご利用者様方も冬と比較して活動がしやすくなり、これから益々元気も出て来るのではないかと思います。

特養では3月と4月にかけてお花見の実施を予定しております。今年の開花は早く、3月中にお花見会の開催を実施予定となります。一年に一回の開催となりますが、楽しんでいただくと幸いです。

## 栄養課

《ひな祭り献立》  
ひな祭りちらし寿司  
すまし汁  
(あさり・三つ葉)  
炊き合わせ  
菱餅風三色ゼリー



## デイサービス

春らしい陽気になってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。桜が満開の頃に、お花見ドライブを行う予定です。きれいな景色の中を散策したり、記念写真を撮ったりして、皆様に季節を感じていただきたいと思います。

《今後の予定》

4月26日(水) バイオリン演奏会  
その他、キーボード演奏会等を予定しています。



【理髪日】4月11日(火)・19日(水)  
ご希望の方はお早目にお申し出下さい。  
月曜日・水曜日・木曜日以外のご利用者様で理髪をご希望の方は、曜日を追加、または振り替えることも可能ですので、お気軽にご連絡下さい。