

結の心

令和8年4月 第181号

～ 目 次 ～

- 1P 桜の下で
- 2P 羽衣荘ひな飾り
- 3P 羽衣荘年度末感謝祭
- 4P 地域密着型特別養護老人ホームだより
- 5P 食事だより/医務だより
- 6P 情報交差点
- 7P グループホームはごろもだより
- 8P 羽衣荘デイサービスセンターだより

待ち望んだ桜を眺めながらのお散歩では「きれいだね～」と皆さん大喜びでした。春の訪れを感じることができて自然と笑顔になります。

羽衣荘では4月6日に桜が咲き始めました。昨年より一週間は早いのではないのでしょうか。奥州市の開花宣言は4月3日でした。水沢公園のベニヒガンというサクラを基準木として奥州市長が開花を宣言するそうです。

社会福祉法人衣川会

◆特別養護老人ホーム羽衣荘
羽衣荘指定短期入所生活介護事業所／羽衣荘デイサービスセンター

〒029-4332 岩手県奥州市衣川古戸45番地
TEL 0197-52-3571 FAX 0197-52-3575

◆羽衣荘指定居宅介護支援事業所

TEL 0197-52-3580 FAX 0197-52-3575

◆グループホームはごろも

TEL 0197-52-3755 FAX 0197-52-3752

◆地域包括支援センターころもがわ

TEL 0197-52-3810 FAX 0197-52-3830

◆地域密着型特別養護老人ホーム羽衣荘

〒029-4332 岩手県奥州市衣川古戸33番地1
TEL 0197-52-4045 FAX 0197-52-4048

編集・発行

ひな飾り



羽衣荘では3月上旬から毎年恒例の、雛人形の飾りつけを行いました。飾りつけを行った事を入所者の皆さんに伝えると、何人もの方が見に来て下さり「綺麗だね」と話されていました。



～年度末感謝祭～

特養では、3月29日年度末感謝祭を行いました！皆様に今年度の感謝を伝えるとともに、4月からの新年度も宜しくお祈りしますの思いを込め催されました。感謝祭では、体操から始まり職員によるお神輿、全員での歌唱などとても盛り上がりました。入所者の皆さんからは、「久しぶりにお神輿が見られて嬉しかった」と話されていました。



わっしょい！
わっしょい！！



仰～げば♪



地域密着型特別養護老人ホーム 羽衣荘だより



百歳の祝い



3月に佐藤サダ子さんの百歳のお祝いを行いました。これからも元気にお過ごしください！
本当におめでとうございます。

ひな祭りカフェ



羽衣荘美人3姉妹！

抹茶と和菓子



美味しそうだな！



抹茶をたてましたよ！



3ユニット合同でひな祭りカフェを行いました。ひな壇飾りを鑑賞しながら美味しい抹茶と和菓子を召し上がっていただきました。

食事だより



3月3日のひな祭りは、春の訪れを喜び、健やかな日々を願う行事として親しまれています。やさしい色合いのひな人形や桃の花のように、心が明るくなる季節です。

羽衣荘では、皆さまに春の気配を感じていただけるよう、ひな祭りにちなんだ行事食をご用意しました。食事から季節のぬくもりを、感じていただければと思います。



- 🌸 本日の献立
- 桜ちらし寿司
- 吸い物
- 筑前煮
- 白和え
- デザート（いちご・桜餅）



医務だより



「なんとなく体調が悪い・・・」を解消！春の自律神経ケア

春は気温の寒暖差（気温の変化に体調が追いつかない）とともに気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時期です。自律神経は呼吸、心拍、体温、消化など生命維持に必要な活動を無意識に24時間働いているシステムです。

※自律神経が乱れた時

- 身体的症状…全身倦怠感・頭痛・肩こり・めまい・動悸・不眠等
- 精神的症状…イライラ・不安感・やる気が出ない・集中力低下等

【自律神経を整えるには】

- ★太陽の光を浴びる→セロトニンが合成される
- セロトニン（脳内の神経伝達物質の1種）は脳の興奮を鎮めて精神を安定させる効果があります。また、体内時計が適切に働くようになります。
- ★バランスのとれた食事、規則正しい時間に食事をする
- 特にも朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに関係します。
- ★長くゆっくりできる運動をする
- 筋肉がほぐれ、血流がよくなる。自律神経の働きにより刺激があります（ウォーキングなど）
- ★就寝時間の確保と質が大切、睡眠の質を高めましょう
- 就寝前のスマホは避けましょう、画面から出るブルーライトは体内時計を遅らせる効果が強い光りと言われています。ゆっくり睡眠ができることにより疲労が回復します。

自律神経を整えて寒暖差、気圧の変動に耐えられる体づくりしましょう！

情報交差点

< 寄 付 >

令和8年1月

11日 児玉とみ子 様 張 巾 … 衣類
 11日 菊地てい子 様 六 道 … じゃがいも
 15日 高橋 洋子 様 石 神 … 白菜
 22日 高橋 稔 様 石 神 … 小松菜

令和8年2月

4日 匿 名 滝の沢 … タオル他
 10日 佐藤 浩吉 様 有 浦 … タオル
 16日 千葉 悦子 様 瀬 原 … タオル
 17日 高橋 稔 様 石 神 … 春菊
 23日 千田三津子 様 衣 原 … 米
 23日 佐藤 忠助 様 大 森 … 米
 26日 菅原 良行 様 日 向 … 小松菜

令和8年3月

3日 佐藤 利男 様 六 道 … 大根
 13日 菅原 良行 様 日 向 … サラダ菜
 17日 永海千恵子 様 川 東 … 大根
 17日 匿 名 … 紙おむつ
 21日 佐藤 則好 様 古 戸 … 大根他
 23日 菊地 一郎 様 寺 向 … 紙おむつ
 24日 菅原 良行 様 日 向 … 菜花
 24日 高橋 孝一 様 外の沢 … タオル
 26日 菊地てい子 様 六 道 … りんご他
 29日 匿 名 … 紙おむつ

令和8年4月

1日 高橋 文雄 様 六 道 … 卵
 2日 菅原 良行 様 日 向 … 菜花
 2日 菊地 一郎 様 寺 向 … タオル
 2日 千田 浩一 様 六 道 … 紙おむつ



< 御 芳 志 >

令和8年

2月 6日 横山 仁一 様 … 富 田

面 会 に つ い て

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の観点から面会禁止としておりましたが、令和8年4月1日より対面での面会を再開いたします。

- 面会の申込 : 事前予約制。各施設までお申し込みください。
 ・特別養護老人ホーム羽衣荘 (0197-52-3571)
 ・地域密着型特別養護老人ホーム羽衣荘 (0197-52-4045)
 ・グループホームはごろも (0197-52-3755)
- 面会時間 : 午前 10 時～11 時 30 分、午後 1 時 30 分～午後 3 時 の間
 1 回あたり 15 分 (時間厳守)
- 面会場所 : 各施設内で指定する場所 (2m以上の間隔を取らせていただきます)
- 面会時の対応 : マスク着用、手指消毒、検温、面会者カード兼健康チェックシート記入
 面会は一度に2名までとさせていただきます。
 耳元での声掛けや握手等の接触行為はご遠慮ください。
- 面会者 : 入所者の親族で高校生以上の方に限らせていただきます。
 ※体調がすぐれない方は面会をご遠慮ください。
 ※感染状況によっては、面会を一時中止とする場合があります。



グループホーム

はごろもだより



節分



恵方巻づくりをしました。具がたくさんで巻く時に少し苦戦されましたが、酢飯の塩梅も良く、とても美味しくできあがりました。

午後からは、豆まきをしました。お面をつけた熊のぬいぐるみに鬼役をしてもらい「鬼は外〜」「福は内〜」と力いっぱい豆をぶつけました。



ひなまつり



3月3日のひな祭りには、皆さんと一緒にお弁当を作りました。弁当箱にちらし寿司やおひたし、魚の西京焼き等を詰め、色鮮やかなお弁当となりました。いつもと雰囲気が変わり、「豪華な弁当だ〜」と好評でした。



桜餅
おいしいよ★



おはぎ作り



すいとん
作り



塗り絵

グループホームでは、皆さんと協力しながら、食事やレクリエーション等を行っています。

作業されている皆さんはとてもし生きとされ、毎日元気に過ごされています！

羽衣荘

デ

イ

サ

ー

ビ

ス

セ

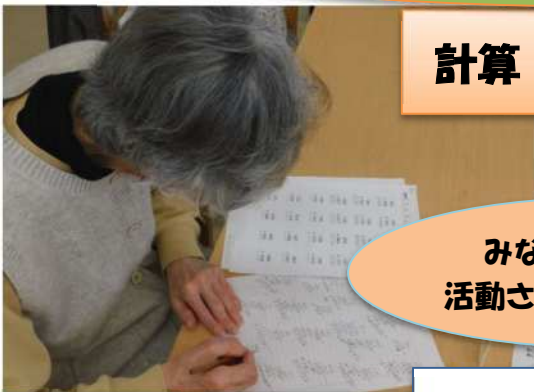
ン

タ

ー

デイサービスでの取り組み

計算



塗り絵



みなさん集中して活動されていますね♪

製作活動



デイサービスセンターでは様々な活動を行なっています。
楽しく！元気に！皆さん取り組まれています

ゴムバンド体操



高橋ハツミさん
祝 100 歳

高橋ハツミさんが1月8日に100歳を迎えられました！
これからも元気にデイサービスに通って下さいね☆

元気のヒケツは
体を動かす事です

