



# ライフケア大手門 ぐるーぷほーむ通信



令和5年  
4月号

街中も公園も桜色に染まり、心華やぐ春を迎えました。皆様お花見に足を運ばれましたでしょうか。当ホームでも先日お花見に出かけ、ご入居者全員が桜を楽しむことが出来ました。満開の桜を目の前にすると、皆様パッと明るい笑顔になり、桜の美しさに負けない素敵な笑顔の花が咲いている様でした。お花見当日は、“博多いもっ子屋”というお惣菜屋さんからお弁当をとり、色とりどりのお弁当に舌鼓を打たれました。気候も暖かくなり、これから出掛ける機会も増えてきます。感染対策を行いながら、季節を楽しんだり、買い物を楽しんだり、外出の幅も少しずつ広げていきたいと思えます。

さて、河野が役員を行っている、福岡県高齢者グループホーム協議会のイベントで先日フォトコンテストというものがありません。大濠公園へ外出した時の写真をエントリーしたところ、Eブロック長賞を頂き、鉄鋼のまち北九州から“ネジチョコ”が贈られました。ネジの形のチョコレートを見て「これがチョコレートなの!? 食べれるの?’’などと盛り上がり、ご入居者の皆様で美味しく頂きました。河野からは、BCブロック長として、大牟田市のグループホームさんへ“長浜ラーメン”を贈り、数名のご入居者にご協力頂いて、メッセージカードを付け交流をしました。他のホームさんにご入居者同士で交流するのは今回が初めてかもしれません。今後も様々なかたちでホーム外との交流を盛んに行い、ご入居者の皆様により一層楽しい毎日を送って頂けるよう、開かれたホーム創りに努めて参ります。



新型コロナウイルスの五類移行を目前に控えておりますが、施設内では当面スタッフはマスク着用し業務についていく予定です。マスクをしていても笑顔が伝わるくらい、スタッフ一同明るい雰囲気皆様と接して参ります。最後になりましたが、令和5年度も、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

令和5年4月 介護主任 K

## 新入居のお知らせ



W 様

よろしくお祈りします!

## 福岡県介護情報ひろば インタビューを受けました!

福岡県の運営する介護情報ページ“福岡県介護情報ひろば”のインタビューを受けました。ご入居者の様にもご協力頂き、介護のしごとやグループホームについて紹介しました。介護業界に良い人材が集まることを期待しています。

福岡県介護情報ひろば ([fukuoka-caresquare.jp](http://fukuoka-caresquare.jp))



## お誕生日おめでとうございます!



ありがとう~

K 様



Y 様



プレゼントを  
どうぞ~  
おめでとさん!

M 様

# 創立記念寿司食会



おいしいよ~



# ひなまつり

ちらし寿司だよ~



# バレンタイン・ホワイトデー



# お彼岸~おはぎ作り



西公園

# お花見に行ってきました

福岡城跡



大濠公園



福崎公園

## 日頃の様子



## ニューサポート 第12回

### 「血管の老化」

「人は血管とともに老いる」と言われますが、健康的な生活習慣を続けていれば、血管も年齢に応じてゆっくりと自然に変化していきます。しかし、過食や運動不足など、不健康な生活習慣を続けると、血管の老化を加速させ、「動脈硬化」を招いてしまいます。「動脈硬化」とは、血管の壁が厚くなったり硬くなったりした状態を指します。正常な血管は柔らかく弾力性がありますが、動脈硬化を起こした血管は、使い古したゴムホースのように弾力性を失って硬くなっていきます。そうすると血管が詰まったり、破れやすくなり、「脳卒中」や「心筋梗塞」などの血管病の発症に繋がります。

そこで今回ご紹介するのは、「血管ストレッチ」です！血管ストレッチとは、太ももやふくらはぎなど太い血管が通っているところを伸ばすことです。筋肉を伸ばしているだけ？と思うかもしれませんが、血管にも筋肉があり、その血管の筋肉の緊張を解くことで血管を柔らかく保つことができると言われています。ゆっくりと30秒左右30秒ずつ、痛みのない範囲で行ってみてください。血管病を防ぐためにも、毎日の「血管ストレッチ」で血管のケアも積極的に行いましょう。

株式会社 ニューサポート様より

