

# カトレア神戸

〒651-1147

神戸市北区松宮台1丁目37-2

TEL 078-593-0001

FAX 078-593-0008

社会福祉法人 まなの会

ケアハウス カトレア神戸

少しずつ日が長くなり 虫や鳥の姿 道行く人の服装などでも春の近づきを感じるようになってまいりました。なかなか通常の日常には戻らない中ではありますが カトレア神戸では皆さまに少しでも楽しんでいただけるよう 施設内でのイベントは企画・実施中です。その一部をご紹介しますいただきます。



## setsubun

2月の恒例行事

「豆まき」行いました！

今年はなんと124年ぶりに2月2日が節分となる年盛大に皆さまで楽しんでいただく予定だったのですが・・・  
密を避け 感染予防のため フロアごとに分かれての実施となりました。

例年と違い 毎朝の体操途中に鬼が登場！という事でさぞ驚かれるはずと思っていたのは職員だけでした。



待ってましたとばかりに

鬼に向かって豆を投げつけ大盛り上がり★

「こっち来い」と鬼を呼び「もういっちょー！！」

と笑顔満載に。どうか福いっぱい的一年となりますように！



↑要するに鬼さんが各フロアを回り 豆を投げまくられる形に・・・。



## CAFE

毎月恒例となっているお茶会ですが ケーキ屋さんを色々変えて楽しんでいただく(いつもお世話になっているケーキさんに文句がある訳ではありません。いつも大好評です)

・・・ということで

2月はボックスンのケーキをご用意し楽しんでいただきました。

フルーツたくさんでお味も好評でした。



## HINA MATURI

続いてこちらは3月3日のひな祭りのお茶タイム。

「7段飾りからちょっと

皆さまにご挨拶に

参りました～」と

大きなお雛様が

登場。各フロアを

回って 皆さまに

甘酒とあらを

振る舞いました。



皆さま 2月の鬼の登場より大いにビックリ!!!  
もちろんすぐに笑顔になられ写真撮影を楽しみました。



## 春はメンタルの乱れに要注意

寒い冬も終わり花木が芽吹く頃・・・  
やっと暖かくなる!と気が緩みがちになりますが  
心と体には実は負担が大きいシーズン。油断禁物です。  
気温高低差や新しい環境などいきなりの変化に  
順応することが出来ずに心と体にストレスを与えてしまい  
メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

心のバランスを取るために・・・

### ・生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事時間」を  
出来るだけ毎日同じにします。

### ・栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラル豊富な野菜や果物をしっかりと食べ  
ましょう。

### ・休養をとる

何もしないのんびりした時間も必要です。

### ・体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には「薄物の重ね着」をこころがけ  
暑さ・寒さを感じたらすぐに脱ぎ気出来るように  
しましょう。暑さや寒さもストレスになります。

こんな時は...  
ちょっと  
要注意信号が  
出ている時かも  
しれません。

- ・気持ちが張り詰めている
- ・不安や心配が頭を離れない
- ・食欲がない または 食べ過ぎてしまう
- ・物事に集中できない
- ・だるさが続く
- ・何事にも興味がわかず 楽しくない
- ・寝つきがよくない またはよく眠れない
- ・すぐ疲れる

## 施設内研修

身体拘束防止研修を2月の複数日に分けて  
全スタッフ対象に行いました。現在 年2回の  
実施が義務付けともなっているこの研修。  
皆 真剣です。



## staff 紹介

6月に入職しました看護スタッフの  
●● ●●です。

看護師として病院で10年勤務の後 出産・  
育児のために少し看護職を離れていま  
したが ご縁がありカトリア神戸へ...  
皆様にお会いすることが出来ました。  
まだ子どもは小さいのですが 育児中に  
好きになったもののひとつに「絵本」が  
あります。最近は 大人のための絵本も  
あり イラストで癒されたり 感じ方が  
変わったり...右脳が刺激されるので  
オススメです★



●●さんはとっても  
優しいご性格の  
癒し系スタッフ  
です(^\_^)  
お話すると  
ホンワカします♥

今年度最後の施設だよりとなる今号は ■■■・  
○○・△△が担当させていただきました。  
いかがでしたでしょうか？

ブログ・インスタグラムも随時（時々おさぼり  
申し訳ありません！）更新中です。また ご家族  
向けの公式ラインアカウントを開設しました。  
コロナウイルス感染症の流行によるご面会制限を  
継続させていただいておりますが ご様子分かる  
情報発信を行っていただければと思っております。  
お気づきのこと・ご意見等がございましたら  
事務所スタッフまでお声かけください。