

風薫

かぜかおる

ウェルネスシップ 三世 sanze

さんぜ
三世便り「風薫」

2018年4月 春号 No.22

春陽麗和の季節となりました。

今年の桜も綺麗でした。3月後半、三寒四温の影響が如実に表れ、朝晩と日中の気温差も大きく体調管理が難しい時期でした。降雪の後には急に気温が上がり、あちらこちらで桜が満開になりました。ソメイヨシノの樹木付近には、早咲きの桜が葉桜になり、若葉が芽吹いている木もありました。これからは、モクレン、ボタン、藤、福寿草など次々多くの花が咲きます。4階のバルコニーにある庭園に花が咲き揃った頃、陽だまり(日光浴)をしながらの花壇鑑賞にゲスト様をお誘いしたいと思っております。

わびすけ倶楽部

今年は、3月に入ってからインフルエンザ発症のゲスト様が数名おられ、蔓延を防ぐ為、面会謝絶にご協力いただきました。また、レクリエーションも10日～19日迄全面中止とさせていただきます。昨年同様お元気なゲスト様にとっては、イベントが無く、不自由をおかけしました。「何かなあ」とロビーに来られて、他1～2名のゲスト様や受付スタッフと雑談をしたり、パズルやカルタをして過ごされました。大人数でお集まりいただけなかったのも、さぞかしパワーを持て余しておられた事と思います。20日に解禁となり、待ちに待った体操やレクリエーションを元氣いっぱいでご参加される様子が見られました。

三ツ池公園 お花見

3月27日と30日、晴天に恵まれた中、3班に分かれ行ってまいりました。満開のソメイヨシノに迎えられ、更に歩き進めると、下の池の周りには、枝垂れソメイヨシノが色鮮やかに、ぎっしりと花を咲かせていました。枝垂れ桜と池のコントラストが鮮やかで、ゲスト様も「風情があるわね」「ここで写真を撮りましょ」と興奮冷めやらぬ様子でした。少し歩くと、濃いピンクの横浜緋桜に目を奪われ「まあ綺麗」「色が濃くて、これも桜なの？」と感動されておりました。



三世ホットニュース

3月13日(火) マリントワー展望台&氷川丸

今年3月より、小人数や午後出発のツアーとして、ドライブツアーを企画し行ってまいりました。ホテルステイ滞在の方と独歩のゲスト様を山下公園マリントワーの展望台にお連れ致しました。天気も良く、「三溪園はこっちですね?」「あっちの奥に見えるビルはそごうデパートでしょ」など高さに恐れることなく景色を楽しまれていらっしゃいました。展望チケットとの組み合わせとして山下公園に長く停泊している氷川丸に乗船し、歴史ビデオ観覧や見学をしました。船長室や1等客船室、エンジンルームなどご覧になり、興味津々で楽しまれておりました。



4月3日(火) 横浜ランドマーク
展望台&京懐石



エレベーターの時速が最大45メートルとあっという間に最上階でした。皆様273メートルから見下ろす絶景に「いい見晴らしね」「海がきれいだね」などと、あちらこちらに移動され景色を楽しまれていらっしゃいました。ランチは、ランドマークプラザ内の京懐石美濃吉でお好みの物を召上られ、「また来たいなあ」と大変満足された様子でした。

◆ ◆ ◆ 館内からのお知らせ ◆ ◆ ◆

暖かくなってまいりましたが、まだまだ寒暖の差がとても激しい季節です。水分補給や室温・衣類の調整などお気を付けになり、ご体調崩されませぬようお過ごし下さいませ。

【予定】

- 4月27日 消防設備点検・訓練
- 4月28日 第4回家族会議(食事に関して)
- 5月中 屋上ファンベルト交換
- 6月中 建設設備定期点検
- 6月中 空調フィルター清掃及びフィルター交換



三世のお食事

★1月★ 豚バラ鍋・カキフライ・鯛ご飯
カキフライでは、「私、大好物なの」「楽しみにしてたわ」などとお喜びいただきました。

★2月★ 太巻き・きりたんぼ鍋・鉄火丼・ブリしゃぶ
ブリしゃぶでは、新鮮なブリを花に見立てた飾り切りをご覧いただき、目の前でしゃぶしゃぶしてお配り致しました。「珍しい」「美味しいわね」とお声をかけていただきました。

★3月★ 鴨南ばんそば・サンマメン・炊き込みご飯
炊き込みご飯では、旬のアサリを使って季節を感じていただきました。「とてもいい香り」「身が柔らかいわね」とおっしゃっていただきました。



健康管理室ナースより

「プロバイオティクス」という言葉をご存じでしょうか?これは乱れた腸内環境を生きた細菌類を用いてバランス良く保つことです。ヨーグルトやぬか漬、納豆、味噌などの発酵食品に多く含まれ、最近ではプロバイオティクスをうたった商品が次々と発売されています。発酵食専門のおしゃれなレストランも登場しています。一方発酵食品や食物繊維の多い、日本古来の食文化見直されています。腸内環境の改善は、何歳からでも遅くありません。腸内環境を整える食事と適度な運動で、今から腸年齢のアンチエイジングを始めてみませんか?

