



介護老人福祉施設 なごみの里  
・特別養護老人ホーム ・ショートステイ  
・デイサービスセンター ・居宅介護支援事業所  
・グループホーム アルモニー早瀬町



施設内の桜です。

～ 目 次 ～

ページ1・2 : 特養トピックス

ページ3・4 : グループホームトピックス

ページ5・6 : デイサービストピックス

ページ7・8 : コラム

ページ9 : その他

# ひなまつり



毎年1階の事務所前にてひな飾りを用意しております。何かを思い出すかのように近くで眺められ、「(自分たちの)子供の為によくこしらえたな」と語られた方もいらっしゃいました。

# 節分 鬼退治

しっかり感染対策した鬼、車いすに乗った鬼、角の無い変な鬼など愉快的鬼達を退治すべく集められた有志達。雨にも負けず風にも負けずコロナに負けず、笑顔で勝利を収めました！笑



「ごめんね。笑」優しい鬼退治

負けないぞっ！



やる気100%

106歳も負けてません！



# お好み焼き &

行事食として、1月はお好み焼き、2月はホットケーキをみなさんと一緒に楽しみました。皆さん笑顔にあふれ、よりいっそうおいしい食事の時間になりました♪まだ外出できない期間が続いてますが、この他にも様々なレクリエーションを行い日々の日常が楽しくなるよう取り組んでいます。





これからもお元気に  
来て下さいね♥

1月・2月・3月がお誕生日  
の方のお祝いをしました



フ〜〜



## 機能訓練・体操

個々に合ったリハビリのメニューを  
専門の職員と一緒にしています。



## 手作りおやつでフルーチェを作りました！

コロナ禍の為、皆さんに作って頂く事は  
できませんでしたが、大好評でした。  
又、みなさんと一緒に手作り  
おやつを作りたいですね！



# 新★設備導入！！ Newナースコール<sup>♪</sup>

医療や福祉の現場で必ずあるといっても過言ではない必需品、患者さんや利用者さんが困ったときや助けてほしい時に人を呼ぶための機器「ナースコール」。  
今回そのナースコールを新しく購入したので、ご紹介したいと思います！



◆「親機」  
通話はもちろん各種設定を変更したり、通信履歴の確認ができます。全体放送（全居室に発信）も出来ます。



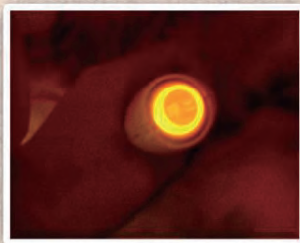
◆「子機」  
親機のように設定変更は出来ませんが内線・外線どちらも通信可能でPHSとしての役割を果たします。



◆「コールボタン」  
新しい機能として上部のボタンが押しにくい人の為に、カバーを外すとサイドボタンが2つ使えるようになります。握ることでボタンが反応するので指が不自由な方でも安心です。



・センサーマット



・コールボタン点灯状態

夜間設定を行うと決められた時間の間はボタンが点灯するので暗い部屋でもコールボタンの場所が確認しやすくなっています。個別でオン・オフ可能。  
他にもセンサーマット(床にひくタイプのもので、踏むなどして圧力がかかると自動感知し呼び出しがかかる機器)と同時接続が可能です。ボタンとマットを区別して呼び出し音が変わられるため、お一人で動かれたのか意図的に呼ばれたのか音が判別でき、コールの緊急性を音で認知することが出来ます。

## 姫路福祉専門学校

今回は1年生が実習に来られました。最初は緊張されていましたが、日を追うごとに笑顔が増え、利用者様と楽しく交流していただきました。



# 新型コロナウイルスと花粉症対策

昨年に比べ、多い地域だと飛散量が倍になると言われる今年の花粉事情。ご家庭での新型コロナウイルス感染症対策のために「換気と花粉対策」をどのようにすればいいのでしょうか？

私も毎年花粉症に悩まされこの時期の「換気」にはかなりの抵抗を感じています。しかし、新型コロナウイルス感染症の予防として定期的な空気の入替えはしたいですね。

パナソニックが行った花粉シーズンの到来を目前に、首都圏在住の男女536人を対象とした「花粉と換気」に関する調査では、「花粉シーズンでも例年より換気したい」人はおよそ6割で、その理由としては、「新型コロナウイルス対策」を挙げる人が7割近くになりました。

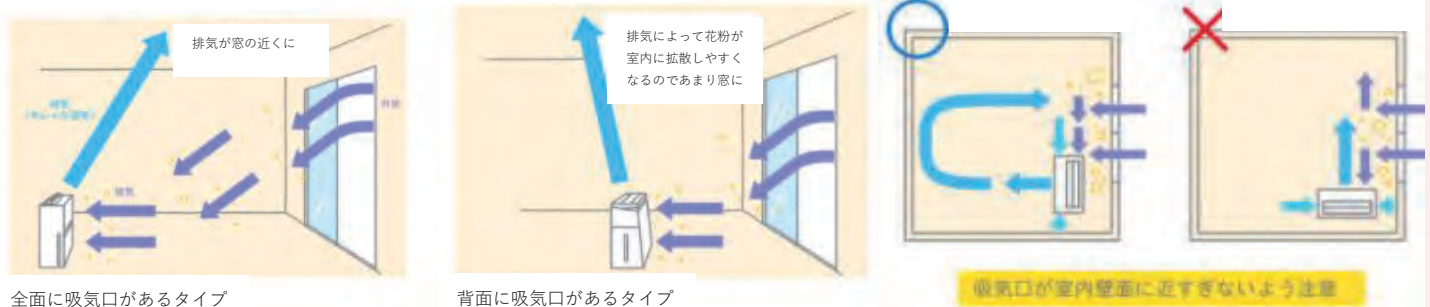
そこで、独自で調査した有効な換気対策をご紹介します！

## 1. 空気清浄機を設置する

定番ですね。しかし設置には気を付けなければいけないことがあります。それは「気流」です。

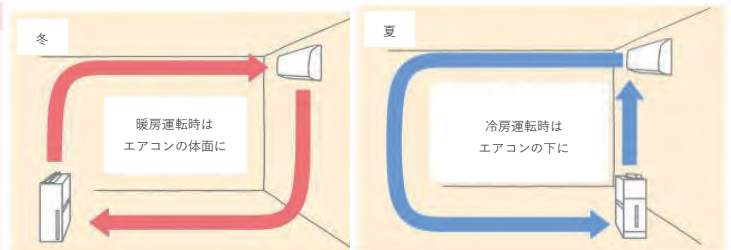
花粉は気流が阻害される場所に溜まりやすく、たとえば部屋の隅、柱の周り、家具の角といったところ。また、カーテンなどの布製品や、化学繊維など静電気が起きる箇所に付着して溜まっていることもあります。そして、**空気清浄機の排気で花粉が舞い上がってしまわないような場所に設置しなければいけません。**空気清浄機の吸気への流れをうまく作れるよう、機器の構造を理解して、空気の流れをイメージすることが重要とのことです。

### ■空気清浄機のタイプ別最適配置



## 2. 空気清浄機とエアコンを併用する

空気清浄機とエアコンを併用して気流をつくることで、より効果的な集塵効果が期待できます。上記のことに気を付けながらエアコンの排気と空気清浄機の吸気→排気を回転させることで空気を巡回させ、より効果的な換気と花粉の除去が期待できるでしょう。



## 2. 窓開け換気の際は、幅10cm程度にし、レースカーテンは閉める

空気清浄機等を活用しない場合に有効な方法がこちらです。環境省が発表したマニュアル※によると、花粉の最盛期に行った実験では、窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで屋内への流入花粉をおよそ**4分の1に減らす**ことができたそうです。レースカーテンがない場合も網戸を締めることでも効果を発揮します。できるだけ風の少ない日など、花粉の飛散が弱まっているタイミングを見て実践してみましょう。特に早朝は花粉が少ないので換気を行うベストなタイミングと言えるでしょう。

※花粉症環境保健マニュアル2019

## 1. 室内でのマスク着用

これは花粉症だけでなく新型コロナウイルスの家庭内感染の予防にもつながります。ですが自宅内でのマスク着用には抵抗がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？その場合、換気中だけマスクを着用し、花粉が溜まってそうな場所（床や部屋の隅）の掃除を行ってからマスクを外すといいかもしれません。

これは花粉症対策になりますが、**鼻の下にワセリンを塗布することで花粉が体内への侵入するのをある程度阻害**することができます。ワセリン以外でもそういった商品が薬局で売られていますね。

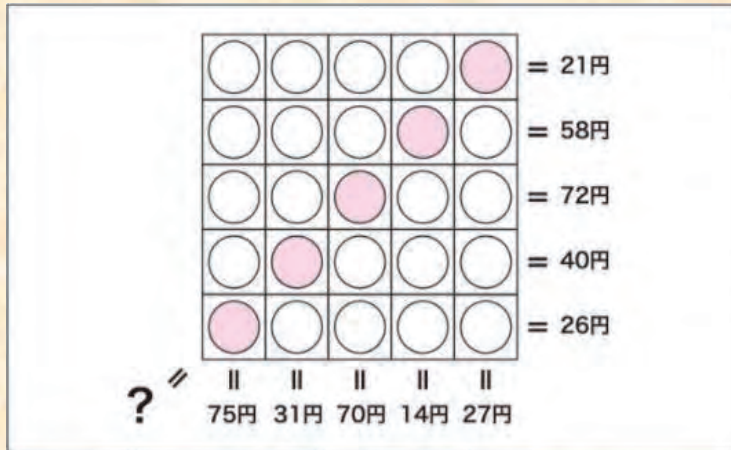
## 5. 加湿する

空気中の水分が「ウイルスが付着した埃」や「花粉」に付着し舞い上がりやりを予防、落としてくれます。

# 認知症予防クイズ

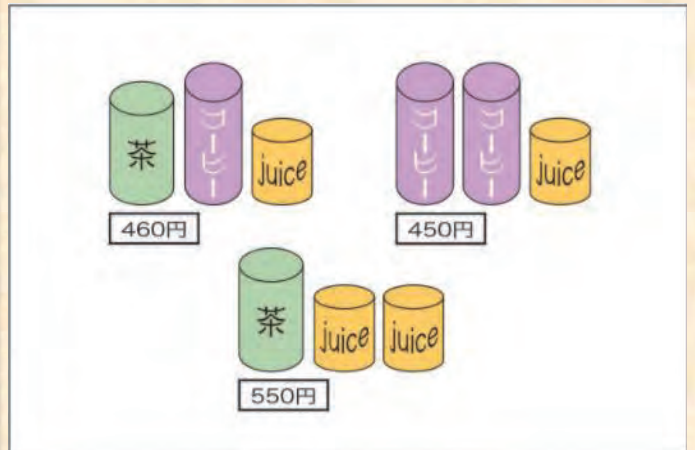
## Q1. 数字推理クイズ

5×5マスの目に、4種類の硬貨（50円玉・10円玉・5円玉・1円玉）を並べ、縦と横の列を合計すると、図のようになりました。硬貨の並び方を推理し色のついた5つの○の合計値を教えてください。



## Q2. 数字推理クイズ

コーヒーとジュースとお茶の缶がセットで売っていました。商品ごとの単価は同じです。ジュースは1缶いくらでしょう？



## Q3. 推理パズル

霧丸・雷造・影彦の3人の忍者が、3つの藩に派遣されました。3人の忍者はそれぞれ得意技がありますが、それ以外は苦手なんだそうです。さて、娘の忍者の話から推理して、影彦の向かった藩と得意技を教えてください。

三人の忍者が、三つの藩に派遣されたが、三人それぞれ、得意な技が違うな。

霧丸は、くさり鎌が得意だぞ。

青葉藩に行った忍者は、手裏剣が苦手だな。

影彦は、白峰藩には行っていない。

雷造も、赤羽藩に行った忍者も、吹き矢は苦手だ。

※解答は一番下に逆さにして記載してあります。

## ～ 報告 ～

令和3年1月～3月は、緊急事態宣言の発令に伴いボランティアの皆様の受け入れを休止させていただきました。

季刊誌に掲載された写真は、当施設にデータ保存しております。プリントアウトをご希望の方は、なごみの里事務受付へ直接お申し付け下さい。なお、ご本人・ご家族様以外への提供はできませんので、ご了承ください。

<編集発行> なごみの里 編集委員会  
 TEL: 079-274-7530 FAX: 079-274-7531  
 ホームページ: <http://sachi-himeji.com/index.html>

答え. Q1.71円 (上から5,150,10,5) Q2.210円 (お茶130円・コーヒー120円) Q3.影彦は、青葉藩に行き、吹き矢が得意。