

はくじゅだより

2025
新春号

令和7年1月25日発行

自然と地域の風を感じる暮らし ユニットケアで「その人らしい」暮らしを支えます

ボランティア特集



あけましておめでとうございます

昨年はたくさんの演芸ボランティアさんにお越しいただき、以前の活気が戻りとてもにぎやかな一年でした。あらためてお越しいただいたみなさまに感謝申し上げます。

年末年始にご来苑予定だった方々につきましては、インフル・コロナの感染対策の影響により中止とあいなり誠に申し訳ありませんでした。今年こそよろしく願いいたします。

また、この号を手にとられてボランティアに少しでも興味をもたれ、演芸に限らず「何かお手伝いを！」とお考えの方がいらっしゃれば是非お気軽にご連絡ください。

(担当 生活相談主幹 松村優作)

伏野神社麒麟獅子舞保存会 令和6年4月29日
音楽療法 アリサの会 令和6年5月13日
9月25日

ルーテル教会学校 令和6年6月9日
ウクレレみよこ様 令和6年9月13日

喫茶ルウ 吉澤様、恩田様、那和様
令和6年7月29日

読み聞かせ 川口優子様 令和6年8月26日
9月17日

バイオリン演奏
久保田昌平様ご一家 令和6年8月15日

口演と踊り 奥田美喜子様
令和6年9月11日

皆様ありがとうございました！

白寿苑収穫祭

伏野の名物サツマイモがたくさん獲れました！
11月8日は、焼き芋やお好み焼をおやつにいただきながら、
ミニゲームをみんなで楽しみました。
来年はご家族も招待してできればよいですね。

どうですか！



焼き芋の下ごしらえを手伝っていただきました



ホクホクで美味しいね！



大物が釣れたヨ！



目からウロコ！ 読んで得する 健康アドバイス コーナー



睡眠の質を上げる方法

大リーグの大谷翔平選手は一日最低8時間、休日は12時間眠るそうです。この方、起きている時はさぞかしハードな運動をされていることでしょう。私はとても8時間も眠れません。歳とともに夜の睡眠時間は短くなる一方です。皆さんもそうではありませんか？そこで、短い睡眠でもしっかり眠る、睡眠の質を上げる方法の中で、目からウロコだった内容をご紹介します！



松村生活相談主幹

1. 朝日を浴びる

朝起きたらまずはカーテンを開け日光を浴びる習慣を身につけましょう。夜の睡眠のことなのに朝も関係あるんですね！

2. 朝ご飯をしっかり食べる

これも朝のことですね。朝しっかり食べて日中にそのエネルギーを発散させることが大事だそうです。

3. 夕食はたんぱく質を多く摂る

夜こそたんぱく質は足りない気がしますが、良質な睡眠に不可欠なセロトニンという物質を作るために必要だそうです。

以上、目からウロコな良眠対策でした。ちなみに蛇足ですが、私、冬場は布団の上に毛布を掛けて寝ています。こうすると毛布の上に布団をかけるより暖かくて気持ちいいのです。ぜひお試しください。

職員紹介



介護職員

圓城寺 康裕
(令和6年9月9日採用)

ゲームとアニメと食べる事が大好きです。みなさん仲良くしてください。よろしくお願いします。

／編／集／後／記／

前回と今回の「はくじゅだより」で、たくさんのボランティア様を紹介させていただくことができました。ただ、音楽療法アリサの会様のお写真がどうしても見つからず、活動の様子を掲載できなかったこと、この場を借りてお詫び申し上げます。申し訳ありませんでした。(松村)

今年一年良い年でありますように！



発行

社会福祉法人鳥取県厚生事業団

特別養護老人ホームふしの白寿苑

E-mail hakuju_info@tottori-kousei.jp

〒689-0201

鳥取県鳥取市伏野 1771 番地 36 ☎(0857)59-0108

https://www.tottori-kousei.jp/mituhaku.html

ボランティア特集

活動の様子をご紹介します

バイオリン演奏 来苑

2024
8/15

音楽一家久保田ファミリーによるバイオリン演奏。家族4人によるセッションはとても素敵でした。感激して涙ぐむ方もありました。

写っていませんが、お母様は横でピアノを弾いておられます。



口演と踊り

奥田 美喜子様

2024
9/11

伝えていきたい郷土のお話と、岸壁の母ほか2曲に合わせて素敵な踊りをご披露いただきました。
演技の終わりにご利用者との握手会と記念撮影をされました。



読み聞かせ 開催!!

2024
8/26

川口優子様による絵本の読み聞かせタイム。大きな美しい絵本と美しい語りで、少人数での癒しの空間を満喫できます。



喫茶 ルウ

2024
7/29

白寿苑 OG でもあり、吉岡温泉で大盛況?の喫茶店【ルウ】の店主の愛のこもったコーヒーを入居者皆様とごちそうになりました。是非またお越しくださいませ!



お礼の白寿苑特産スイカをもって記念撮影。

