



# ★PLUMERIA便り★

2024/2  
VOL. 225



介護対応型入居者募集中

## サービス付き高齢者向け住宅★居宅支援★訪問介護★ショートステイ プルメリアⅢショートステイ 入所者受付中!!!

令和6年能登半島地震により被害に遭われた皆さまへ、心からのお見舞いを申し上げます。

大寒波も襲来し岐阜県でも大雪となった地域がありますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今年は閏年（うるうどし）、4年に1度のグレゴリオ暦の誤差を修正するために設けられた日ですが、約3320年にさらに1日の誤差が生じるようですが、現段階ではその誤差をどうするかは決まっていないうです（笑）

確かに今から1000年以上も先の話なので、どうするかが決まっていなくても不思議ではないですね。

2月になったとはいえ、まだまだ寒い日が続きます。暖かい部屋から寒い部屋、寒い部屋から暖かい部屋への急激な温度変化によって血圧が上下に変動することをきっかけに失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったりします。このヒートショックを予防するためには部屋の温度差をなるべく少なくすることが大切です。まだまだ寒さが厳しい季節ですが、皆さんで元気に乗り切りたいですね。

日比野 亮司

### ショートステイより

今年は暖冬と言われていますが、やはり冬は寒いです。寒いのが苦手な私にとって冬はあまり好きではない季節です。というものの夏は暑いので・・・秋や春が一番です。人間はわがままな生き物です。今年が始まり、あっという間に2月です。今年は地震など良いスタートではありませんでした。少しでも明るいニュースを期待したいです。

さて施設ではご利用者様の足の浮腫みの症状を確認します。足の浮腫みは血液の流れが悪くなるのが原因と言われています。指で押して戻らないと「浮腫」となります。水分は下に落ちる為、足に浮腫が見られる事が一般的です。①座っている事が多い②塩分の多い食生活など原因は様々です。高齢者では心肺機能の低下や血行不良が一番多いと聞きます。浮腫を軽減するには、運動や冷え性改善、足のマッサージなどを行い、横になる時は、心臓よりも足を高くすると効果的です。気になるようであれば、医療機関に相談ください。放置はしないようにしましょう。足は第二の心臓と言われる程、重要な役割を持っています。年齢に関係なく起こり得るものです。私はジムに通い、10kg痩せました。肩こりがなくなりました。肩こりがなくなると楽ですよ。皆さんも運動しましょう。

短期入所生活介護 生活相談員 大嶋 伸也

今年の始まりは能登半島地震があり、時が経つにつれ全貌が明らかになってきました。被害に遭われた方々を考えるととても心が痛む思いですが、改めて自然の驚異を感じ、自然界に生かされていることを痛感します。2月3日は節分で、暦の上では新年を迎えます。

今年は、「甲きのえ・辰たつ・三碧木星さんべきもくせい」の年回りとなります。天の気：「甲」の意味は、地中の種が表皮を破って新芽を出し勢いよく地表を割いて表に出てくると言われ、これまで見えていなかったものが表面化するので万事隠し事は出来ない状況と言うそうです。

地の気：「辰」これも甲と同じ状態 また人の気：「三碧木星」も同じ状態で、偶然この三つの象意がすべて同じ意味を持っていることから、昨年起きた事象から、一歩抜き出て新たな方向性を見出すことが必要になってくるようです。

プルメリアも入居者様が安心して暮らせる体制作り、地域に貢献できる仕組み作りに励み、「たゆまぬ愛と専門性を持った介護」を提供しながら、新たな一歩を踏み出していきたくと思っています。皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

北村 智子

### プルメリア今渡より

皆様お元気ですか？2023年5月新型コロナウイルス感染防止の位置づけが5類に移行し人々の意識も徐々に変化し社会も活気が戻り始め今年こそは穏やかなお正月を迎える事が出来ると思いきや何と1月1日の能登半島地震と2日飛行機事故でまたまたこの先不安な年になるのか・・・心配になります。コロナウイルスによって私たちの生活はすべてにおいて、急激な変化を求められました。外出の機会は減り運動不足の人の増え、会話も減り、体調に影響が出る事は、人として自然な事です。これからは外に出てコミュニケーションを取り人生100歳に近づく様楽しい1年にしたいです。脳が喜ぶおしゃべりのコツ7ヶ条を紹介しします。今年も笑いのある健康な日々を送ろうではありませんか。

- ①明るい声で明るい話題を！！
- ②楽しくなる前向きな話題を選択
- ③悪口は自分に返ると心得て！！
- ④不快な話題（うわさ話、人をねたむ愚痴）はストレスのもと
- ⑤人を見下す物言いは友達をなくすだけ
- ⑥何でもかんでもべらべらしゃべらない
- ⑦お互いの自慢合戦は浅ましい

最後になりましたが、能登半島地震における災害に合われた皆様様に心よりお見舞い申し上げます。

デイサービス 加藤均子

## ★プルメリアⅠ・Ⅱからの お知らせ★

### 移動美容室

ひまわり

2/6(火)

9:30~

事務所にて

事前予約受付中

カット2,860円(税込み)~

※ひまわり美容室のお申し込みは1週間前までをお願いします。

ひまわり美容室

来月は3月5日(火)

### ウクレレコンサート

2/14(水)

14:30~

※詳細は後日 お知らせします。

### 移動スーパー

毎週(月・木)

14:45頃~

コミュニティ広場にて  
絶賛 開催中!!

### ひだまり広場

【レクリエーション】AM10時~、PM14時~

健康体操やゲーム等々を 感染予防に

努めながら行っております。



## プルメリアⅠ・Ⅱ リサイクル資源日程

5日(月) ガラス・ビン・紙容器

19日(月) 金物類・粗大ゴミ

26日(月) カン・ペット・トレイ

10日(土) 陶磁器類



## 無料バス運行中

運行日 月・水・金

出発時刻: 9時半又は11時(午前のみ)

行き先: アカシクリニック

※出発時間 変更ある場合があります。

事前に相談させていただきます。

## ★プルメリアⅢからののお知らせ★

オンライン面会を実施しています

14:00~ (10分間)

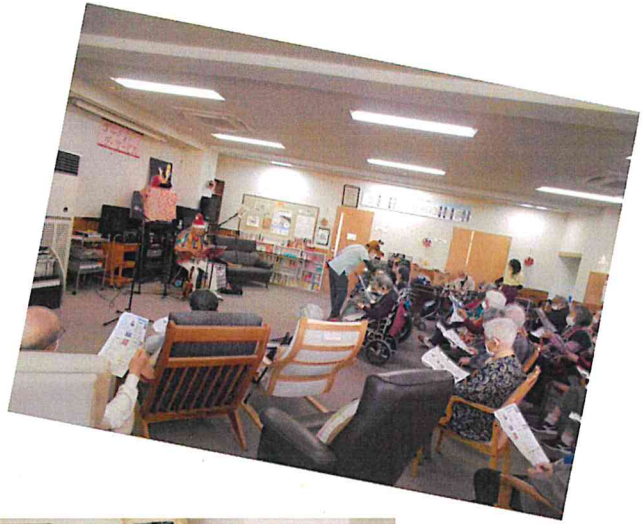
14:40~ (10分間)

詳しくはお問合せください





# クリスマスコンサート



若葉台のゆうじろうさんによるウクレレコンサートが開催されました☆おもしろい替え歌や言葉遊びなども紹介して下さいました！！



臘梅の花が飾られていました。とてもいい匂いがしますね(^)/冬はプルメリアのお庭もお花が減って寂しいですが、少し飾られているだけでも、なんだか、明るくなります！！

感染症対策の為、皆様にご不便をお掛けした事を深くお詫び申し上げます。また、今後食堂の利用方法を変更し、個別に連絡させて頂きました。ご協力ありがとうございました。

