

社会福祉法人四天王寺福祉事業団  
四天王寺松風荘  
〒573-0013  
大阪府枚方市星丘3-17-1  
TEL072-848-2441  
FAX072-848-2443  
・養護老人ホーム  
・特定施設入所者生活介護  
・居宅介護支援事業所  
・ヘルパーセンター  
URL:http://  
www.shitennoji-fukushi.jp/  
index.html



社会福祉法人 四天王寺福祉事業団  
四天王寺 松風荘  
施設長 石田 修二

## 新年度のご挨拶

前年度はご利用者様の心温まるご協力とご支援を賜り当施設も大過なく過ごすことが出来ました。改めて心より感謝申し上げる次第でございます。

現在も継続して新型コロナウイルス感染防止の対策を実施しており、ご利用者の皆様には外出制限や行事縮小などご不便をおかけいたしております。そのような状況ではあります。施設中庭、松風荘公園では桜が満開となり当施設にも暖かい春がやってきたことを知らせてくれました。本来なら、4月は花祭り行事として観桜会を開催する予定でしたが、ご利用者様の健康と安全を最優先に考慮した結果、今年度も中止せざるを得なくなりました。毎年楽しみにご予約いただいていた皆様には誠に申し訳なく思っております。今しばらくはご利用者様にご不便をお掛けしますが何卒ご理解、ご協力を頂きますようよろしくお願い申し上げます。

今年度も、引き続き感染防止に向け安全に考慮しながら、各サービスを提供して参りたいと存じます。

今後も職員一同、ご利用者の皆様が、健康で笑顔あふれる生活が送れるよう全力で取り組んで参りますので温かいご理解、ご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 観桜食事会

観桜会が新型コロナウイルス感染対策で今年も中止となりました、3年連続です。

コロナが落ち着いて以前のような観桜会が開催できる日を待ち望みます。

4月5日に春の食事会を開催しました。たけのご御飯弁当、すまし汁、桜餅、おやつに饅頭、そしてお酒も振舞われました。

普段とは違った食事で春を満喫して頂けたら幸いです。今後にご利用者の皆様に喜んでもらえるようなイベントを提供してまいります。



# 研修報告



研修委員会では、4月7日に職員研修として、ご利用者の「収入申告について」を行いました。養護老人ホームを通じて各市区町村福祉事務所に毎年行っている申告で徴収金階層を決定する大切な申告となっています。1年間の収入や医療費などの支出を担当職員で計算していくため間違いをすることはできないとの思いがあり研修は真剣に取り組めました。今まで領収書は何気なく見ていたが、その領収書の額が徴収金に反映することの大切さが、職員に伝わりよかったです。



## 人事のお知らせ



徳山清掃  
スタッフ

長年松風荘の清掃業務を担っていただいた、徳山清掃スタッフが、3月末にて退職されました。長らく松風荘の清掃業務に従事していただき、誠にありがとうございました。



# おしらせ

## ご家族様へおしらせ

まん延防止措置等が解除されておりますが、新型コロナウイルスの感染は依然として予断を許さない状況が続いております。

松風荘では、感染症対策を講じつつ、ご利用者の日々の生活に最大限配慮させていただき生活していただいております。

感染状況にもよりますが、面会等希望されます場合には、お手数ではございますが、事前に松風荘にお電話等頂ければ幸いと存じます。



## 編集後記

出会いがあれば別れもあるこの季節。松風荘では新たな新年度編成にて、今年度も皆様と楽しく、元気に過ごしていきたいと思っております。何卒よろしくお願い致します。

新型肺炎の影響で大変な日々をお過ごしだと思われま。感染予防に努めつつ日々を過ごしていきたいですね。

広報委員会



## 春の眠気対策 ～スッキリ過ごせる 生活習慣～

## 医務だより

寒さや桜の開花に春の訪れを感じるこの頃、皆様の体調はいかがでしょう？冬から春への移行期は、頭痛やめまい、疲労感など「何となく不調」を起こしやすくなる時期と言われています。それは寒暖差や気候の変化に私たちの体、特に自律神経とよばれる交感神経（体を活動させる神経）と副交感神経（体を休息・回復させる神経）の切り替えがうまくいかない事が原因のひとつです。

「春眠暁を覚えず」と言いますが、この時期眠気を感じる方も多いのではないのでしょうか？春は寒気と暖気がぶつかる事で低気圧が起こりやすくなります。気圧が低くなると空気中の酸素量が減り、日中でも体を休息させる副交感神経が優位となり、活動量が下がって眠気を感じやすくなります。又副交感神経を活性化させ体を休息させる「睡眠ホルモン」であるメラトニンは夜間に分泌される為、夜が長い冬と比べて春は徐々に日が延びて夜が短くなるので、メラトニンの分泌量が減って夜間の睡眠の質が下がり、昼間の眠気につながってしまうのです。それでも春の間じゅう寝ぼけまなこでぼんやり…というのはもったいない。そこでスッキリ過ごす為のちょっとした工夫をご紹介します！

日中、特に朝に明るい光を浴びましょう。春に不足しがちなメラトニンを十分に分泌させるには、日中に太陽の光を浴びることが大切です。又朝に太陽の光を浴びる事は、体内時計を整え睡眠の質を上げてくれます。そして、きちんと朝ご飯を食べ胃腸にある体内時も目覚めさせましょう。コーヒーなどのカフェインを摂ったり、軽い運動で血行を促し、体を活動させる交感神経を刺激しましょう。他の人とのおしゃべりも効果的です。それでも眠気に勝てない時はいっそ眠ってしまいましょう。眠い時には思い切って寝るのも、その後の生産性をアップさせるのにおすすめの方法です。但し30分以上寝てしまうとかえって疲労感が増してしまう為、20分程度にとどめるのがコツです。春の眠気は体調不良というより健康な人であっても起こり得るもの。眠気を解消する事ばかりにとらわれるのではなく、リフレッシュを実践するきっかけと考えて上手に付き合っていきましょう。ウキウキする春は始まったばかりです！



# 職員紹介



## 事務所



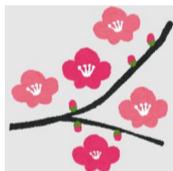
支援長 王 宝喜  
主任 生活相談員 古澤 仁  
支援員 生活相談員 小田 雄一  
管理栄養士 今北 都  
事務員 小林 久美子  
事務員 竹内 圭子  
支援員 川島 幸一  
清掃スタッフ 奥野 真都佳



## さくら



リーダー 井上 大祐  
支援員 黒岡 三幸  
支援員 井藤 裕介  
支援員 ケアマネージャー 中川 宗城  
支援員 上山 生子  
支援員 中村 佳子  
支援員 布施 幸省



## うめ



支援長 坂本 崇  
リーダー 矢野 仁洋  
支援員 生活相談員 小田 雄一  
支援員 ケアマネージャー 川上 京子  
支援員 中原 由美  
支援員 植村 友恵



## もも



リーダー 本田 順子  
支援員 奥尾 友恵  
支援員 柿木 礼子  
支援員 大橋 裕



## 医務室



看護師 柴田 真由美

