

# つばき通信 2 月号



《編集・発行》

介護老人保健施設ウイング

府中市四谷六―一五―二

電話 042-358-9330

## 一月行事 和太鼓鑑賞会の「報告」

一月二十日(日)、毎年、お越しいただいている「和太鼓 響(エコー)」の皆様にご来設いただき、和太鼓演奏の鑑賞会をおこないました。

和太鼓の力強い音、間近で見る迫力に皆様圧倒されてしまいました。

「心臓がバクバクして、身体が温まったよ!」、「和太鼓良かったよ。お腹まで響いて、それはもう素晴らしいよ!」和太鼓は素晴らしいです。迫力ありました!」など、皆様から多くの喜びのお言葉をいただき、行事終了後も興奮冷めやまぬ様子でした。

「響(エコー)」の皆様、お忙しい中ご来設いただき誠にありがとうございました。

レクリエーション委員会より



## 二月行事の予定

二月三日 (日)

各フロア 節分行事「豆まき」  
季節の食事(昼食時)  
(節分そば、イワシの梅煮など)



二月十三日(水)

4階おやつバイキング

二月十五日(金)

2階おやつバイキング

二月十七日(日)

3階おやつバイキング

二月二十四日(日)

お楽しみ献立(昼食時)  
(麦ご飯、鱈の菜の花焼き など)



※ご不明な点がございましたら、受付までお問合せください。



和太鼓鑑賞会の様子

## 【節分祭のご案内】

日時 二月三日(日曜日)

午後二時より

場所 各フロアにて

内容 職員が鬼となつて各フロアを回り、ご利用者の皆様に撃退していただきます。

※毎年、ご利用者様も職員も大騒ぎで大変盛り上がる行事です。ご家族の皆様も是非ご参加ください。

## 「面会時のお願い」

以前より感染予防のため、ご面会者の皆様には「手洗い」「うがい」「手指消毒」「マスク着用」をお願いしております。今後も感染症等が流行する時期が続きますので、引き続き皆様のご協力をお願い致します。また、ご体調がすぐれない場合は、ご面会をご遠慮して頂きますようお願いいたします。



## 「事務からのお知らせ」

### 【医療費控除について】

平成二十四年(二十四年一月一日〜二月三十一日)に当施設に支払われた介護保険一部負担額など、国が認める項目は「医療費控除の対象」となります。

当施設の場合は、領収書の各項目の後ろに「\*」印がついているものが、医療費控除の対象となります。

## 高齢者の病気豆知識

### 高血圧①「万病のもと」

血圧は健康の基本的な指標であり、高齢になるにつれ上昇するのが普通です。ただ日内変動が激しく、毎日同じ時間に、同じ姿勢で測るのがベターです。高血圧はそれ自体が病気ではなく、長期間高い値が続くことで脳疾患や心臓疾患を引き起こします。良好な血圧維持は正しい食事と適度な運動が基本。しかし、高齢者の場合血管が固くなり、運動不足になりがちです。そこで降圧薬の服用となります。

### 高血圧②

#### 「1回の服用は決められた量を」

正常な血圧は上が140mmHg未満、下は90mmHg未満とされますが、高齢者の場合一般的に上が少し高めになりがちです。降圧薬の種類は多種多様ですが、高齢者では副作用が少なくありませんので、飲み始めの時は特に注意しましょう。

血圧の薬は1日1回服用が主流ですが、飲み忘れた場合、前回の分まで一緒に飲むのは危険です。1回程度飲み忘れても心配いりません。

## 【自治会との合同防災訓練の予定】

三月上旬、「災害時応援協定」を締結している、四谷西部自治会さんとの合同防災訓練を、府中消防署分梅出張所立会いの下で行う予定です。

当日、ご利用の皆様には「迷惑をお掛けしますが、災害時の皆様の安全・安心のための訓練ですので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。詳しい日程が決まりましたら再度ご案内致します。



昨年の節分・豆まきの様子