

詩歌広場

短歌

ほんのりと、時にはくつきりと、心に情景が浮かぶ短歌の数々。今回も秀逸な作品が集まりました。

百歳賛歌 正木利輔氏を言祝ぐ

- 幾山河越えし翁のここに座す百歳めでた蒼天高し
横田美重子様(ご入居者)
- 百年を生き継ぐ正木さんへ乾杯！ 大正・昭和・平成・令和
碓井律子様(ご入居者)
- 正木翁歌の給える江戸小唄こえふしに滲む百歳の艶
伊東サチ子様(ご入居者)
- 百歳を迎へましたる正木氏の永まひとよを師と仰ぎたし
堺多喜子様(ご入居者)
- 優しさと英知あふれる正木さんもつと聞かせて正調博多節
木佐木ハヤ子様(ご入居者)
- 百歳の祝いの色は白という清々しきは正木氏のように
内田智江様(ご入居者)
- 壮年の日は重職にありしとふ正木氏紀寿のすがた涼やか
杉野順子様(ご入居者)
- 御代いくつ生き継ぎ出会ひませし短歌老いて学ば死しても朽ちず
隈智恵子様(ご入居者)
- 正木氏返歌
正木利輔様(ご入居者)
- 七月四日わが百歳のパースデイ友らの祝辞無常の一日
正木利輔様(ご入居者)

「合同歌文集 湊Ⅲ」が編纂されました。

短歌と古典を楽しむ会「香椎湯短歌会」を始めて15年、平家物語・和歌で楽しむ源氏物語・伊勢物語などを読み繋ぎながら5年ごとに1冊、15年の歳月をかけて3冊の歌文集が出来上がりました。二つの区切りとして活動を終了いたします。これまでの皆様のご支援に感謝申し上げます。

2021 初夏号 Vol.46

最良の時を、最高の環境で ウイルマーク通信



時節は、
風薫る初夏へ。

頭の体操[ことわざクイズ] 答え

- 石の上にも三年 2.犬も歩けば棒に当たる
- 3.女心と秋の空 4.風が吹けば桶屋が儲かる
- 5.果報は寝て待て 6.木を見て森を見ず
- 7.立つ鳥跡を濁さず 8.情けは人の為にならず
- 9.夫婦喧嘩は犬も食わぬ 10.名馬に癖あり
- 11.桃栗三年柿八年 12.病は気から
- 13.笑う門には福来る 14.晴天の霹靂
- 15.好きこそもの上手なれ 16.三人寄れば文殊の知恵
- 17.雨だれ石を穿つ 18.取り付く島もない
- 19.冬来たりなば春遠からじ
- 20.窮鼠猫を噛む(きゅうそねこをかむ)

「ウイルマーク香椎浜」 介護棟 ご入居状況

●ご入居者数(38名)	●要介護度
男性 5名(13%)	要支援1 3名
女性 33名(87%)	要支援2 1名
	要介護1 11名
●年齢構成	要介護2 9名
75歳以上85歳未満 7名	要介護3 6名
85歳以上 31名	要介護4 5名
	要介護5 3名
(2021年4月15現在)	

「ウイルマーク香椎浜」 健常棟 ご入居状況

●ご入居者数(119名)	●要介護度
男性 37名(31%)	要支援1 11名
女性 82名(69%)	要支援2 3名
	要介護1 6名
●年齢構成	要介護2 2名
60歳以上65歳未満 2名	要介護3 0名
65歳以上75歳未満 15名	要介護4 0名
75歳以上85歳未満 50名	要介護5 0名
85歳以上 52名	
(2021年4月15現在)	

ウイルマーク香椎浜
〒813-0016 福岡市東区香椎浜3-2-1

【事業主体・運営管理】
揺るぎない信念で魅力ある街づくりに誠実に取り組む
福岡地所グループ
福岡地所シニアライフ株式会社

【発行】福岡地所シニアライフ株式会社
【編集】ウイルマーク香椎浜

フェイスブック公開中!
イベントの状況やウイルマーク香椎浜の様子をアップしています。



青空の下、
心穏やかに深呼吸を。
スタッフ便り

だんだんと気温が上がり、日々暖かくなってきました。本格的な夏はまだ先ですが、暦上では5月から初夏となります。緑が美しく、気候としても過ごしやすい清々しい季節です。コロナ禍の厳しい状況の中でも季節は移り変わります。梅雨入り前、天気の良い日に屋外に出られた際には、周りに気遣いつつではありますが、マスクを外し思いっきり深呼吸してみてもいかがでしょうか。

「ウイルマーク香椎浜」のキャッチフレーズは、最良の時を、最高の環境です。私もスタッフ一同は、皆様のお身体、お気持ちに寄り添いながら、今後とも最善を尽くしてまいります。気になることがございましたら、お気軽にお声かけくださいませ。

初夏を健やかに過ごしましょう。

梅雨時期の健康対策



春の陽気も束の間、ゴールデンウィークを過ぎれば、あっという間に梅雨を迎えます。ジメジメした梅雨は、湿度の高さや気圧の変化から独特の体調不良が起こりやすい時期です。今回は、ムシムシした日本の初夏～夏ならではの体調不良対策をご紹介します。

◎ 食欲不振・下痢

湿度が高いと体内の消化吸収と水分代謝がうまくできなくなり、消化不良をきたしやすくなります。気温が高い日も多いですが、冷たい飲み物や食べ物は消化不良を悪化させますので、温かいものを取るようにしましょう。常温の飲み物であつても、体温よりも低い温度なため、たくさん飲むと体を冷やすことがあります。また、味の濃いもの、脂肪分が多いものも胃腸に負担をかけますので、気を付けましょう。



◎ 身体がだるい、不眠、不安感

梅雨の時期には低気圧が続きますので、自律神経が乱れて副交感神経が優位になりがちです。日中でも体がリラックスモードになってしまい、だるさや眠気を感じてしまいます。日中には交感神経を優位にさせ、夕方から就寝にかけて副交感神経を優位にさせていく本来のリズムをつくりましょう。朝、太陽の光を浴びると、体内時計はリセットされて、活動モードへとスムーズに切り替わります。曇りや雨の日でも、太陽の光は地上に届いていますので、朝はカーテンを開けましょう。ウォーキングやストレッチなど軽い運動もおすすめです。



◎ むくみ

消化不良の原因同様に、湿度が高いと汗として体の水分を排泄することができず、体内に水分が溜まってしまふこととむくみややすくなります。また、低気圧の影響により、自律神経が乱れると血の巡りが悪くなってしまふことも影響しています。むくみを解消するには、余分なナトリウム(塩分)と共に水分を排泄してくれる「カリウム」をとりましょう。カリウムは、きゅうりやズッキーニ、大根、アボカド、バナナなど、野菜や果物に多く含まれています。



新型コロナウイルス感染予防対策について

ウィルマーク香椎浜では、2020年2月上旬より、館内消毒の徹底や換気の履行など、感染防止策の強化の他、感染者を発生させないために次のような対策を行っています。

① スタッフについて

運営体制としてスタッフを6つのグループに分け、グループ間の接触機会を極力少なくする体制を敷いております。グループ間ではリモートによる、朝礼や会議を実施し、万が一感染者が発生した場合に備えたバックアップ体制の整備・人員の配置を取っております。更に、プライベートでも会食の自粛など感染防止、感染拡大防止に努めております。



リモート朝礼

② レストランについて

それぞれのお席にソーシャルディスタンスを確保できるようレイアウトを変更し、お食事提供中も定期的に換気を行っております。



間隔を空けたお席レイアウト

③ 来館者について

マスクの着用・検温・手指消毒の徹底、立ち寄り先の明確化、問診票の記入による健康状態の把握を行い、熱発時の追跡が可能な体制を敷いております。また、見学者につきましては、予約制での受け入れや、入館ゾーンの制限、通常の感染予防対策の他、必要に応じ、抗原検査を行っております。



自動手指消毒・検温器

実施イベントのご紹介

3/21~24

お花見イベント
〜散策〜(介護棟)

介護棟の皆様とお花見にてかけました。晴天の中、久しぶりの外出で、さわやかな風と見事な桜に笑顔がこぼれました。



3/24

感謝フェア

唐人町と照葉で人気の海鮮料理屋「海鮮食堂」の「海鮮丼」を味わいました。新鮮でボリュームなお刺身に、入居者の皆様も満足な様子でした。



4/16

オンライン寄席

健常棟2カ所、介護棟3カ所を東京と結び実施。軽快な双方向トークやリズムカルな音楽に乗せた漫談で、楽しいひと時を過ごしていただきました。



さあ、トライしましょう!
頭の体操 【ことわざクイズ】問題
問題は全部で20問、穴埋め問題になります。穴を埋め、ことわざを完成させましょう! 答えと一緒に、ことわざの意味も答えてもらえると良いかもしれませんね。(答えは裏面にあります。)

- | | | | |
|---|--|--|---|
| 1. <input type="text"/> の上にも三年 | 6. 木を見て <input type="text"/> を見ず | 11. <input type="text"/> <input type="text"/> 三年 <input type="text"/> 八年 | 16. 三人寄れば <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 2. 犬も歩けば <input type="text"/> に当たる | 7. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 跡を濁さず | 12. 病は <input type="text"/> から | 17. 雨だれ <input type="text"/> を穿つ |
| 3. 女心と <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 8. <input type="text"/> <input type="text"/> は人の為にならず | 13. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> には福来る | 18. 取り付く <input type="text"/> もない |
| 4. 風が吹けば <input type="text"/> <input type="text"/> が儲かる | 9. 夫婦喧嘩は <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 14. 晴天の <input type="text"/> <input type="text"/> | 19. 冬来たりなば <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 5. <input type="text"/> <input type="text"/> は寝て待て | 10. 名馬に <input type="text"/> あり | 15. <input type="text"/> <input type="text"/> こそもの上手なれ | 20. <input type="text"/> <input type="text"/> 猫を噛む |