



さくらの里



令和8年3月1日発行 第211号



2階の節分行事では、手作りで可愛らしい鬼の的とお手玉を使い豆まきを行いました。赤鬼と黄鬼目掛けて「鬼は外！」「福は内！」と威勢の良い掛け声で今年の鬼退治を楽しんでいました。3階では大きな赤鬼と青鬼の顔を作り、それぞれの口の中に玉を投げ入れるゲームをしました。利用者さんは大きく口を開けた鬼に向かって上手に玉を投げ入れ、まるで鬼と仲良く遊んでいるみたいでした。

通所リハビリでは豆つかみゲームを行いました。箸で慎重に落花生を掴み、次々とお皿へ移してしきます。落としてしまうと「あー惜しい！」という声も聞かれ、終始緊張の絶えないゲームになりました。突然の鬼の参加もあり、ゲームは大変盛り上がりしました。



2月の行事食

バレンタインメニュー



2月14日（土）はバレンタインデーということで、皆さんの大好きな洋風メニューのカニピラフやハンバーグを提供いたしました。カニの香りがご飯を包み、とても優しい味がします。ハンバーグのデミグラスソースは濃く深い味わいです。



メニュー

- ・カニピラフ
- ・ハンバーグデミソース
- ・ポテトサラダ
- ・みかん缶

居宅だより

詐欺被害を防ぐための安心ガイド

最近の詐欺は、電話だけでなくスマートフォンの画面やメールを使い、私たちの「あわててしまう気持ち」を巧みに利用してきます。大切な財産と平穏な暮らしを守るために、日頃から意識しておきたい「3つの約束」をまとめました。

【約束1】「今すぐ」と言われたら、まずは深呼吸

犯人の決まり文句は「今日中に手続きをしないと還付金が受け取れない」「今すぐ確認しないと口座が止まる」といった期限を強調して急がせる言葉です。このように強い切迫感を与えて冷静さを奪おうとする連絡が来たら、それは詐欺のサインだと考えて間違いありません。どんなに重大そうな話でも、一度電話を切って温かいお茶を一杯飲むくらいの余裕を持つことが、最大の防衛策になります。

【約束2】身に覚えのない画面やメールは「無視」が一番

スマートフォンの画面に突然「ウイルスに感染しました」という警告が出たり、大手通販サイトを名乗るメールで「支払いに問題があります」と届いたりすることがあります。こうした表示に出ている電話番号にかけたり、青い文字のリンクを押したりするのは非常に危険です。画面を閉じたり、メールを削除したりするだけで、実害が出ることはほとんどありません。まずは「何もしない」という勇気を持ってください。

【約束3】一人で抱え込まず、誰かに「相談」を

犯人は「誰にも言わないでください」と言ってあなたを孤立させようとしています。もし少しでも「おかしいな」「怖い」と感じる連絡があったら、家族や友人、あるいは警察の専用ダイヤル（#9110）へ迷わず相談してください。誰かに話をするだけで、魔法が解けたように冷静な自分を取り戻せるものです。

地域のつながりや日々の会話が、詐欺を跳ね返す一番のバリアになります。もし身の回りで気になる表示や不審な電話があれば、いつでも詳しい状況を教えてください。一緒に内容を確認して、安心できる解決策を探していきましょう。

介護のことなら何でもご相談ください（相談無料・秘密厳守）

南東北三春居宅介護支援事業所（三春南東北リハビリテーション・ケアセンター内）

相談窓口：TEL 0247-61-2512（直通） 営業日：月曜日～土曜日、8時30分～17時



今月の出来事



【お知らせ】

紙面でご紹介しきれなかった行事などを当施設のホームページに《フォトギャラリー》として掲載しました是非こちらもご覧になってください

三春老健7フォトギャラリー



2階フロア



2階のレクリエーションではぶら下げ玉入れを行いました。天井から新聞紙でカゴをぶら下げ準備完了。職員の合図でカゴを目掛けてお手玉を投げ入れます。カゴを落とせたタイムで競いますが、どのチームも勢いがあり終始熱戦が繰り広げられました。さて、優勝はどんなタイムで落とせたのでしょうか？

3階フロア



3階のクラブ活動ではデザートを作りました。皆さん甘いものと聞くととてもルンルン気分。楽しみはカットバナナなどのフルーツや、色とりどりのカラーズプレー、チョコレートソースでのデコレーション。「甘くて美味しい！」と皆さん笑顔満点。チョコレートの加減が難しく甘すぎデザート爆誕です！

通所リハビリ



通所リハビリでは節分豆つかみゲームを行いました。箸やスプーンを使って落花生をうまく掴んでお皿に移すゲームです。あえて小さめの箸やスプーンを使ったので難易度が高く、皆さん悪戦苦闘していました。それでも中にはとても早い方もいて「おーすごいね！」とびっくりする場面もあり大変盛り上がりました。



口腔便り ~歯フラスの交換時期について~



歯フラスのは1カ月で交換といわれるけど、そんなに必要なの??

自分の歯なんて数えるくらいしかないのに、1カ月で交換なんてもったいない...



「お口の中について」

お口の中には様々な細菌が住んでいます。

歯がある・無いにかかわらず

大人のお口の中に住んでいる細菌の種類

⇒ **300~700種類**

お口の中に住んでいる細菌の数、お口全体で

1000億~1兆個



なんとこれは...

健康な大人の糞便1グラム当たりの細菌の数より多いんです!!

大人の糞便1グラム当たりの細菌数は**300~500億個**

そんなお口の中に1日3回入れている歯フラスは...



そんなお口の中を磨いている歯フラスにももちろん菌はつきます! 使用後の歯フラスには**1000万~1億個**の細菌がついています。



歯フラス1回の使用で細菌の数が便器と同じくらい増殖すると言われています。

1週間の使用で便器の**80倍!!**

ちなみに家庭用生活排水に含まれる細菌の量は約1000万個です。



お分かりいただけましたか。また高齢になってくると歯フラスの洗浄がきれいに出来ず、さらに不衛生になりがちです。そのため定期的な歯フラス交換はとても大切です。



介護福祉士・介護スタッフ・看護職 募集中!

・業務内容：食事・排泄・入浴・リハビリ介助 等

・勤務時間：8:30~17:00

・未経験者でも就労可能です ※パートもご相談下さい

随時見学を受付しております!

お気軽にお問い合わせください。



一般財団法人脳神経疾患研究所
介護老人保健施設 三春南東北リハビリテーション・ケアセンター

〒963-7733 田村郡三春町大字山田字クルミヤツ3-3
代表TEL0247-61-2511 Fax0247-61-2522

<http://www.kaigo-miharu.com/>

【ダイヤルイン番号】(通所リハビリと相談室は8:30~17:00)
通所リハビリ:0247-61-5200 相談室:0247-61-5201
2階ステーション:0247-61-5203 3階ステーション:0247-61-5204
南東北三春居宅介護支援事業所:0247-61-2512

交通アクセス

車で ●郡山東ICから約2km(約3分) ●総合南東北病院から約8km(約10分)
●舞木駅から約2km(5分) ●郡山駅から約8km(約15分)