



おとわ'sキッチン 熱々をどうぞ!! 「お好み焼き」

みんなで一生懸命作りました。
美味しかったです。

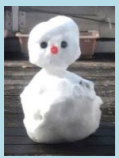
～小確幸のある
ショートステイ～
音羽台レジデンスの
ショートステイは、皆
様ご利用中に「小
さくはあるけれど確
かな幸せ(小確幸)」
を感じることができ
るように努めています。
人それぞれ、小確幸
は違いますが、おひ
とりつつ、どのように
過ごしたいのか、何
をされたいのかを聴
きながら、小確幸の
ある時間を提供した
と考えています。

ショート専用のレクは
火木土に白須賀さん
による柔軟体操・身体を
動かすゲーム、
日本のことわざなど
の頭の体操や
サックスを演奏して
昭和歌謡の題名あて
クイズなど
楽しく行っています。

【今月の予定】
通常の活動の他に
「おとわ'sキッチン」
や「ホーム喫茶」の企
画もあります。また、
「春さくら祭り」もあ
ります。お楽しみに。



3月19日(水)東京に
なごり雪が降りました。
朝の送迎時の積雪に
「ヒヤッ」としましたが、屋
には跡形もなくなり…。
雪だるまもあっという間に
消えてしまいました。



毎日頑張っています!
**厨房の
お仕事**
翌日のごはんが楽しみで
す。

～編集後記～
新年を迎え、心新たに職員一同、皆様に「ここに来てよかった」と思われる
ショートステイを目指しかんばってまいります。緊急SSや看取り対応なども各部署
と連携して受け入れさせていただきます。何かありましたらご相談ください。お待
ちしております。
相談員 池野

音羽台レジデンス公式ブログ
「音羽台みんなの生活ブログ」
配信中 QRコードを読み取って



おとわんくん



訪問介護事業所 (ホームヘルパー)

☎ 03-3939-9461

新年度になりました。東京の桜は3月下旬に満開の予報でしたが、お花見はされましたか？
訪問介護のブログでは、今年も『2025年さくらウィーク』を連日お送りしています🌸
画面越しではありますが、お天気を気にせず、いつ見ても満開の桜を、ヘルパーの移動範囲内で
地域ごとに紹介しています。



音羽台 ヘルパーブログ



ヘルパーブログ
『さくらウィーク』
3/30～公開中!



突然ですが、桜の樹齢の見分け方をご存じですか？

植えられた場所の条件などもありますが、花の密集具合で大まかな樹齢が判るそうです。
ソメイヨシノの寿命は60～70年と言われ、若年～中年期は枝がすらっと伸び、花と花の間隔が5～10
cm程度。一輪一輪が集まっていないので、枝先まで満遍なく咲いたように見えます。
老木期(50年以上)になると、スツと伸びた枝数が少なく、花の間隔も1cm程度となり、ポンポンと固
まって咲いているそうです。
他にも幹などにも特徴があるそうですが、咲いているソメイヨシノを見たときに、花の付き方を観察し
てみると、違った楽しみ方もできそうですね。

居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)

☎ 03-3939-0217

季節の変わり目は要注意

春バテしていませんか？

春バテとは…？

3～4月の春先の季節の変わり目に、寒暖差や気圧の変化、生活環境の変化などが原因で自律神経が乱れて、
心身に不調をきたす状態です。一時的なストレス症状と考えられますが、不調が長引く場合は、うつ病や適応障害
を発症している場合がありますので、医療機関に相談しましょう。

春バテの症状

- ・だるさや疲れやすさ、気力の低下
- ・眠れない
- ・下痢や頭痛
- ・めまい
- ・食欲低下



春バテの原因

- ・寒暖差による自律神経の乱れ
- ・気圧の変化による自律神経の乱れ
- ・就職や進学などの生活環境の変化
- ・花粉症などのストレス
- ・冬の運動不足や暴飲暴食

春バテの対策

- ・バランスの良い食事を心がける
- ・入浴で身体を温める
- ・適度に身体を温める
- ・質の良い睡眠をとる
- ・服装や空調などで温度差を出来る限り軽減する
- ・規則正しい生活を送る

2025(令和7年) おどわ 音羽台の話題

平素よりご利用頂きありがとうございます



避難訓練開催
普段の備えと訓練が
防災の基本ですね♪

お楽しみおやつは
大きなシュークリームです♪

音羽台デイ ブログ 検索

☆ご新規、利用日増、曜日外利用のご希望がございましたらご相談下さい☆

寄り道カフェで至福の一杯



ユニットでご提供する物とはひと味違う
コーヒーを楽しんでいます。
コーヒー通の二人が、
「これは美味しいわね」と
笑顔とともに会話がはずみます。
週に一度の楽しみです。

1階ロビーには・・・ネスカフェドレッチェを常設
しています。ボタンひとつでカプセルに合わせた
湯温や湯量に調節して抽出される本格派コーヒー
(1杯100円)を是非、ご家族で楽しんで頂きたいと
思います。エスプレッソとレギュラー以外
(カフェオレ・モカブレンドリッチブレンド)は
事前注文になります。



春爛漫 心躍る
トーンチャイムSAKURA音楽会

「練習も楽しかったし 夢のようだった・・・」
トーンチャイムの演奏を、またやりたい♪
利用者様からの希望を受け...新規メンバーも加わり、
楽しく練習を重ねています。沢山の笑顔に花が咲きます
生活に楽しみが加わるって素敵♪



演奏会の為 目標を決め
力を合わせ・・・懸命に練習♪
目標を持って素晴らしい
生活に潤いが生まれています

音羽台 開花 情報

音羽台レジデンスに咲くお花「花言葉」調べてみました
その他...最近の春陽気に 沢山の花が咲き始めています

| | | | |
|--|--|--|--|
| 【マーガレット】 花言葉 真実の愛 真実の友情 信頼 真実 | | 【オカメ桜】 花言葉 しとやか 高尚 心の美 | |
| 【椿】 花言葉 控えめな優しさ 誇り 謙虚な美德 | | 【菜の花】 花言葉 小さな幸せ 快活 明るさ 活発 | |

～今後の予定～
4月1日 翠会HCG入職式
4月11日 SAKURA音楽会
3階14:00～14:20 4階14:25～14:45 5階14:50～15:10

～編集後記～
※まさに三寒四温。寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい時期ですが
春は目の前。十分に各自愛ください。 リハビリ高橋
※季節は春だというのに、雪が降り、そして初夏のような日もありました。
開花したお花達もビックリしたのではないのでしょうか...
音羽台は春陽気を感じ、沢山の花が咲き始めました。色とりどり綺麗です。
皆様の心に置く蕾も、艶やかに開花しますように♪ レクリエーション森

「音羽台みんなの生活ブログ」配信中
是非 ご覧ください