

# 藤の里だより

## ご挨拶

ぽかぽかとした春の陽気に包まれ、清々しい春風が心地よい季節となりました。皆様、お変わりなくご活躍のこととお喜び申し上げます。「4月」といえば桜・花見・入学・エイプリルフール・花粉症と思ひ浮かべる方も多いと思いますが、実は、季節の変わり目である4月は体調を崩しやすい季節でもあります。新しい環境や期待と同時に緊張を伴い、ストレスを感じやすくなり精神的な疲労が蓄積される事で免疫機能が低下し、ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱まる為、体調が崩れやすくなり風邪をひきやすい時期でもあります。生活のリズムと心身ともに穏やかに健康な状態を保つためには、

- ①栄養のある食事で体力を維持することが大切。
- ②意識的に休息をとり、質の良い睡眠を確保しましょう。
- ③適度な運動をする事でストレス解消や気分転換が必要とされています。

就労B型・藤の里北川辺作業所では、月1回のレクリエーション活動にて気分転換を行い、作業前のラジオ体操を行い作業終了後には、フェイスタオルを使ったストレッチ体操を行っています。春の陽気に誘われて無理をしすぎず、自分のペースを大切に体調管理に気を配ることも大切です。

就労継続支援B型 藤の里北川辺作業所  
管理者 矢野 光代

## 目次

ご挨拶	1
ショートステイ 藤の里	2
ショートステイ 藤の里Ⅱ	2
グループホーム 藤の里	3
介護付き高齢者住宅	
ウイステリア	4
グループホーム 藤の里大越	4
藤の里北川辺 作業所	5
藤の里北川辺 デイサービス	6
栄養部門	7
生活サポート	8
編集後記	8
藤の里グループ	8



## 生活サポート

[ 送迎予約について ]  
毎回、利用者様の予約をスケジュールに組んでいます。毎日のスケジュールは1週間前からのご予約を優先で組み込んでいますので、早めのご予約をお願いします。遠方の送迎も祝祭日問わず承りますので、ご相談ください。

NPOふじのさと 生活サポート事業 電話0480-70-2840



## 編集後記

寒い冬が終わり、暖かい日が多くなりました。今年も4月の中旬に桜が満開になりました。近年冬も夏も温暖化で毎年平均気温が上がっていますが、春に桜が咲くのを見て季節の移り変わりを実感できるのも良いと感じています。これからは、外出するのも良い季節になる為、適度に外出して夏に向けて暑さに負けない体力づくりをしていきたいと思ひます。

広報担当 小白 孝之

## 藤の里グループ

- 有限会社フクシ  
〒347-0111 埼玉県加須市鴻巣2168-1・2、2170
- グループホーム 藤の里 TEL: 0480-73-2943 FAX: 0480-73-2994
  - ショートステイ 藤の里 TEL: 0480-73-8294 FAX: 0480-73-2991
  - ショートステイ 藤の里Ⅱ TEL: 0480-73-8294 FAX: 0480-73-2991
  - 生活サポート (NPO法人 ふじのさと) TEL: 0480-70-2840 FAX: 0480-70-2841
- 
- 〒347-0001 埼玉県加須市大越3386-1
- グループホーム 藤の里大越 TEL: 0480-69-2943 FAX: 0480-69-2944
- 
- 〒347-0016 埼玉県加須市花崎北1-14-2
- 介護付き高齢者住宅 ウイステリア TEL: 0480-31-7129 FAX: 0480-31-7329
  - グループホーム ウイステリア (障害者) TEL: 0480-31-7748 FAX: 0480-31-7219
- 
- 〒349-1201 埼玉県加須市柳生50-1
- 藤の里北川辺 デイサービス TEL: 0280-33-6115 FAX: 0280-33-6117
  - 藤の里北川辺 ヘルパーステーション TEL: 0280-33-6115 FAX: 0280-33-6117
  - 藤の里北川辺 作業所 (就労継続支援B型) TEL: 0280-33-6115 FAX: 0280-33-6117

## 栄養部門

### 高血圧と診断された場合、どうすればいいですか？

塩分の過剰摂取はNG

塩分を摂り過ぎることが、血圧上昇の最大の要因とされています。  
知らず知らずのうちに大幅に上回る塩分を摂取している現状があります。

見落としがちな高血圧に悪い飲食物

- ①野菜ジュース
- ②パン
- ③漬物・佃煮
- ④お寿司やお刺身の醤油

健康に良いと思って食べていたものの中にも、実は高血圧に悪影響を与えるものがあります。

野菜ジュースやパンにも、塩分が含まれています。

しょっぱくない物は、いくら摂取しても大丈夫とはいきけませんね。

その他、血圧上昇を招くもの

- ①アルコール飲料
- ②糖分の多い食品・飲料
- ③カフェインの多い飲み物
- ④動物性脂肪の多い食品

これらの食品は、摂取することで血圧上昇につながります。過剰摂取は避けましょう。

高血圧に悪いTOP7

- 1位 塩分の多い加工食品（塩分）
- 2位 調味料類（塩分）
- 3位 ファストフード（塩分・脂質）
- 4位 アルコール飲料（エタノール）
- 5位 糖分の多い食品（糖分）
- 6位 カフェイン飲料（カフェイン）
- 7位 植物性脂肪食品（飽和脂肪酸）



## ショートステイ 藤の里

ショートステイ 藤の里では、毎日、体操や歌などのレクリエーションを実施しています。  
これからは季節に合ったレクリエーションを計画し実行していきたいと思えます。



## ショートステイ 藤の里Ⅱ

ショートステイ 藤の里Ⅱでは体操や歌を中心としたレクリエーションを行っています。  
特に歌は好評で毎日楽しみにしている利用者様もいてよく盛り上がります。  
ショートステイとグループホームでは年に2回消防署立ち合いで避難訓練等を行います。  
災害等発生しても迅速に対応できるように日々備えています。



## グループホーム 藤の里

グループホーム 藤の里では、ボランティアの方が来所し、演奏したり、みんなで歌を歌ったりして楽しみました。3月や4月の天候の良い日には外に出て散歩しながら桜などを見たりして楽しんでいます。ここ数年、桜の時期に外に出られないことが多かったので、久しぶりに桜を見て良かったと利用者様からありました。今後も体調を見ながら外に出る機会を増やして行きたいと思います。



## 藤の里北川辺 デイサービス

爽やかな風が吹き、春の日差しがふりそそぐ暖かい季節となりました。利用者の皆様には日頃より大変お世話になっております。さて、藤の里北川辺デイサービスでは、2月20日に「マジックショー」を行いました。大和根マジック倶楽部の皆様が披露されたマジックに、利用者様は驚かれたり、不思議そうな表情や笑い声、大きな歓声が沸きました。また、3月2日・3日に「ひな祭り」で甘酒を召し上がったり、同月の18・19日に茨城県古河市公方公園の「桃まつり」へと外出しました。自然に触れ、季節を感じる行事を通じて、利用者様は、健やかな楽しい時を過ごしました。令和8年度も利用者様の笑顔が多く見られるようサポートして参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



## 藤の里北川辺 作業所

藤の里北川辺作業所では、現在16名の利用者様にご利用頂いております。

当施設の作業の内容は、委託業務が殆どです。

タオルの仕上げ（仕分け、たたみ、結束、積み入れ）お菓子の箱折りです。

また、センター内で駄菓子屋も営業しています。

お子様からお年寄りの方まで幅広くご来店頂いております。

🍪 イベント用お菓子詰合せも承っております。

☺️近くにお越しの際は、是非お立ち寄り下さい☺️

月1回ペースで施設外へレクリエーションも行っています。

1月は不動ヶ岡不動尊へ初詣 🏮・桃まつりにも行ってきました☺️

今後も利用者様に楽しんで頂けるよう色々と企画していきます☺️

3月に皆さんで避難訓練・消火訓練も行いました。



## 介護付き高齢者住宅 ウィステリア

ウィステリアでは、施設の前に利用者様と一緒に花を植えました。  
毎日のレクリエーションでは、歌や体操の他に紙などで桜の木を作り飾りました。  
これからも利用者様が楽しめるレクリエーションを計画していきたいと思っております。



## グループホーム 藤の里大越

グループホーム 藤の里大越では、1月には近所の神社に初もうでに行きました。  
2月には、節分で豆まきを行いました。今年も元気で居られますようにお祈りしました。

