



東野の家から

第26号



本年も、はや半年が経過し、時の早さを感じるこの頃、梅雨明けが待ち遠しく感じられます。昨年末から「原因不明のウイルス性肺炎」として、最初の症例が確認されて以来、いまや世界中で多くの犠牲者を出すことになった新型コロナウイルス。このウイルスの大流行によつて私達の生活は大きく変わりました。当たり前に出来ていたことが出来なくなり、今までの生活にありがたみを感じる今日この頃です。

外出自粛をはじめ、多くの行動制限要請がなされ、当施設においても面会を自粛させて頂く等、御家族様方へも多大なご迷惑をお掛けしております。

本誌では、外出行事やイベント中止により楽しみの機会が減ってしまった中、ご入居者様方にとのようにしてお過ごし頂いているか、ご紹介したいと思います。

まだまだ油断出来ない状況にありますが、少しでも御家族様が安心出来ましたら幸いです。



東野の家、裏の畑では季節ごとに野菜を栽培しています。
今年もきゅうり、ナス、スイカ…そしてじゃがいも。
たくさんの新じゃがを収穫し、新鮮なうちにご入居者に食べて頂けるよう、各ユニットで調理しました！
じゃがバター、ポテトチップス、煮っ転がし…
どの料理もおいしく食べていただきました！



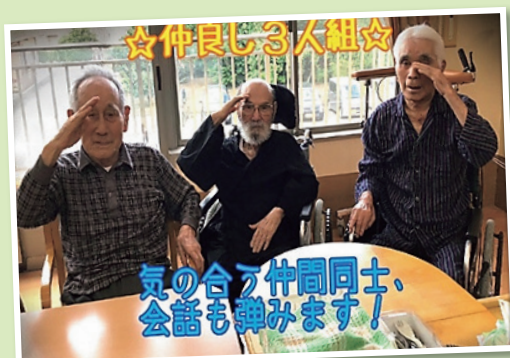
施設の畑で採れた新鮮なそら豆！
御入居者様たちがきれいに皮を剥いてくださいました。
そら豆は、塩茹でにし、
昼食の一品として登場。
皆さまとても喜んで
召し上がっていました。



外出も出来ない今、入居者様たちはそれぞれ思い思いに過ごされています。

「身体がなまってしまう！」と積極的に館庭の散歩をしたり、「ボーっとしてしまう！」と計算問題を解いたり
またはご友人に手紙を書いたり…

梅雨空が続き、気持ちも落ち込みやすい時期ですが笑顔絶やさずに自粛生活を楽しんでいます。





出来たてを

食す!



新型コロナウイルスの流行に伴い
面会自粛をせざるを得ない状況となりました今…
LINEのテレビ電話でご家族様との会話を楽しんでいます。
面会自粛が解除となりましたら
お会いできる事を皆様とても楽しみにしております。

LINE電話は事前予約を
お願い致します

TEL 029-247-1551



ちよこつとらふ

ミネラル・マグネシウムについて

マグネシウムは、体内で1番多いミネラル。
約600以上の酵素反応に関与しており、特にエネルギー代謝に関係する
とても大切なミネラルですが、多くの人はマグネシウム不足の傾向。

マグネシウムが不足すると…

- ☑ 糖代謝が低下→動脈硬化が進行
→心筋梗塞や脳卒中中のリスクが高まる。
- ☑ 筋疲労が溜まりやすくなる。
- ☑ むくみ、足がふりやすくなる。
- ☑ 脳内の伝達物質が生成されにくくなり、精神疾患の原因となりうる。

マグネシウムを積極的に摂るには…

- ☑ 納豆を1日1回摂り入れる
- ☑ おやつはナッツを食べる
- ☑ 海藻類を食べる
- ☑ サプリメントで補う

エプソムソルトという
バスソルトも
効果があるようです!

社会福祉法人 徳泉会 令和元年度 決算報告

事業活動計算書（平成31年4月1日～令和2年3月31日）

貸借対照表（令和2年3月31日現在）

（単位：千円）

（単位：千円）

収 益		費 用	
勘 定 科 目	金 額	勘 定 科 目	金 額
サービス活動収益	523,442	サービス活動費用	500,919
サービス活動外収益	1,480	サービス活動外費用	6,910
特別収益	0	特別費用	5
		当期活動増減差額	17,088
合 計	524,922	合 計	524,922

資 産 の 部		負 債 の 部	
勘 定 科 目	金 額	勘 定 科 目	金 額
流動資産	174,859	流動負債	56,080
固定資産	732,793	固定負債	388,597
基本財産	669,492	負債の部合計	444,677
その他の固定資産	63,301	純資産	462,975
資産の部合計	907,652	負債及び純資産の部合計	907,652

決算内容の詳細は当施設ホームページをご覧ください。
URL <http://tokusenkai.jimusho.jp/>

自肅太り、 していませんか？

おうちで出来るストレッチ
東野の家、機能訓練士もおすすめ



1分でできる! くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す。



③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする。

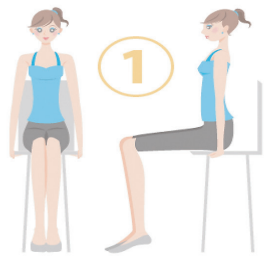


④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行なう。



■イスに座ってできる腹筋運動

①



②



・イスに浅く座って、両足・両膝をぴったりとくっつける。
・手はおしりの横に置いて、イスの両サイドを持つ。

・両足・両膝をつけたまま、足を胸くらいの高さまで持ち上げる。
・そのままの状態を5秒間維持する。
・10～20秒かけてゆっくりと降ろす。

■足首だけを動かしてむくみ解消ストレッチ



ゆっくりと足先を持ち上げて、2～3秒キープ。

できるところまでかかとを持ち上げる。

生活習慣を整えて身体も心もリフレッシュ。
心地良い毎日を過ごしましょう!

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービス
居宅介護支援事業所

東野の家

〒310-0846 茨城県水戸市東野町215-1
Tel.029-247-1551（代表） Fax.029-297-3370

こちら
も
オ
ス
メ!



ハッカ油で さわやか気分!

近年メディアで紹介され、注目を集めているハッカ油。
マスクの着用がまだまだ必須とされる中、暑い時期にはムレてとても不快ですね。
そこでハッカ油スプレーの作り方をご紹介します!

●スプレーボトル

●無水エタノール10ml

●ハッカ油10～20滴前後

●水90ml

材料をすべて混ぜたら完成!
マスクに一振りすればハッカの香りと清涼感でリフレッシュ。
またハッカには防虫効果も期待できるので、家の拭き掃除にもオススメです。
一週間から10日を目処に使い切りましょう!