

# デイサービスからのお知らせ

4月

## 新メニュー紹介

## 彩鮮やか！！春メニュー



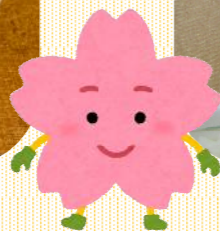
### さくらちらし寿司

くちなしの実と一緒に炊き込み、ご飯をうっすらさくら色に仕上げています。具材には春を感じさせる菜の花をあしらいます。味だけではなく、目でも楽しめる料理となっています。少し早めのお花見となり、皆さんとても喜んで下さいました。



### とりのつくね

鶏肉を食べやすいつくねに仕上げました。甘辛い醤油だれとの相性が良く、ご飯のおかずにはピッタリでした。つけ合わせのカリフラワーにはオーロラソース(ケチャップとマヨネーズ)がかかっており、薄桃色が春を思わせる色合いです。



## 指体操で脳トレーニング



手指を動かす事は脳に刺激を与えると言われていて、ケアプラザでも手指を動かす体操を皆様と一緒に、楽しみながら取り組んでいます。



## エレベーター工事が完了



利用者の皆様には大変ご迷惑をお掛けしておりましたが、エレベーターの更新工事が完了して、新しいエレベーターが使用できるようになりました。



## 今月のお湯

桜爛漫の湯(予定)

## ちょっと地域情報

さりげなく見守りつながろう

## 「公園愛護会」ってなあに？ あなたのまちでも活動しています

子どもの遊び場であり、地域住民の憩いの場。町内のお祭り、盆踊り、餅つきの会場であり、災害時の一時避難場所でもある公園。まちの庭であり、大切な財産であるこの公園の清掃や除草、花壇の整備を行っている団体が「公園愛護会」です。担っているのは各町内会や老人会の皆さんです。活動しながら、さりげない見守りもして下さっています。

私たちが気持ちよく、安心して利用できるように頑張っています。見かけたら声をかけてくださいね！



### 根岸地区でも頑張っています！

上町公園 老人会が中心に頑張っています  
馬場町公園 第2、第4日曜日活動しています  
坂下公園 町内会、子ども会で協力しています  
下町公園 月1回定期清掃。その他日常的に地域の方が自主的に活動しています！  
西町公園 毎月5の日(5、15、25日)に活動  
★このほかの地域でも活動しています

地域情報、募集しています！751-4801 坂井まで

## ボランティアの皆様

いつも地域ケアプラザの事業にご理解ご協力くださり、ありがとうございます。今はコロナウイルス感染拡大予防のために、ボランティア活動をお休みいただいておりますが、収束した折にはお目にかかれることを楽しみにしております。よろしくお願いたします。

## 知って得する豆知識 磯子地区グループホーム通信

根岸のみなさんこんにちは。磯子地区グループホームです。昨今の今頃は突然の学校閉鎖に驚いていましたが、こんなに危機的状況が続くとは思いませんでした。猛威を振っているコロナウイルスですが、ワクチン接種も始まった事で感染終息に向けて世界中が取り組んでいます。もう少しの辛抱だと思いたいですね。

さて、今回の豆知識は「怒りをコントロールする」です。アンガーマネジメントと言う考え方がアメリカで始まり、昨今は一般企業の研修でも用いられるようになりました。福祉業界は感情労働と言われる職種でもあり、一定水準の感情コントロールを必要とします。もちろんプライベートな人間関係を良好に保つためにも役立つので、意識してみたいかがでしょうか。まず、怒りとは何かと言えば、2次的な感情と言われてます。1次的感情は「苛立ちや不安、恐れや寂しさ」などです。それらを相手に「理解してもらいたい」と言う要求表現として怒りを用います。怒りを表している人には、ベースにある1次感情を「分かってほしい」と言う期待が込められているんですね。怒りは6秒〜7秒ほどで弱まると言われているので、その数秒をどのように乗り切ることが大事です。深呼吸するでもよし、その場から離れるもよし。自分で出来る方法を見つけましょう。次に、人は「〇〇であるべき、こうすべき」と言う考えが侵されると、怒りが湧いてきます。その基準は人によって様々ですが、許容できる範囲の事であれば「こうすべき・こうあるべき」と言う考えを「まあいいか」に替えていく事で、自分のストレスも軽減できます。責任感が強く完璧主義な人ほど怒りを表しやすいので、自分の傾向を掴んでコントロールしていく事で、仕事人間関係も良好に保てていけます。と簡単に書いてしまいましたが、それが出来ていれば自分も苦労していないんですけどね(反省)。

横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

