

# わくわくの里だより

2019年4月号

小規模多機能型居宅介護  
わくわくの里  
瀬谷区橋戸 3-69-2  
045-300-0606  
発行責任者 飯塚陵子

## 門の花 静かに白し 花曇 原 石鼎

桜、花桃、チューリップなどが一斉に咲き始め、春真っ盛りですね。暖かな春の陽気の中で、2019年度がスタートしました。今年度もわくわく溢れる年にしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。



4月の壁面「菜の花と桜」

## 春爛漫



ご近所にきれいなお花が沢山咲いているので、お散歩がてら楽しんでます♪



可愛いなあ♡

風船バドミントン♪

Happy Birthday



毎週木曜日

12時頃、わくわくの里の  
前に来る移動販売の  
パン屋さんです♪

## 鎌倉パン

メニューが一新されました!!  
美味しいパンをぜひどうぞ♪



## お誘い

参加費無料!!  
どなたでもご参加  
いただけます!

地域交流会

～「TUTTI」コンサート～

～墨笑会～

4月22日(月)  
14:00～15:00

4月15日(月)  
10:30～11:30

男性コーラスグループ  
TUTTI(トゥッティ)  
によるコンサートです!



ぜひお越し下さい!!

## ～今年も外部評価を実施しました～

小規模多機能型居宅介護のサービス評価とは…厚生労働省の示す運営基準の中で「事業所は提供するサービスの質を自ら評価するとともに、定期的に外部の者による評価を受けて、それらの結果を公表すること」が義務付けられています。サービス評価の目的は、質の確保・向上に資するものです。

小規模多機能型居宅介護のサービス評価は、**事業所自己評価**と**地域からの評価**の2つから構成されており、わくわくの里では、**運営推進会議**を通して地域から様々な意見をいただき運営に反映しています。

## ＜認知症を知ろう①＞

わくわくの里 看護師から

4月になり、桜も満開を迎えるころとなりましたね。春の桜といえばお花見。今回は、お花見に行くことで皆さんに得られるメリットについてお話したいと思います。

### ＜お花見のメリット＞

- ① 桜の花の匂い ……リラックス効果、血圧低下作用、咳止め効果
- ② 桜の木の香り ……殺菌作用、肌の酸化防止、精神安定
- ③ 花見散歩 ……ストレス発散、認知機能を高める、ダイエット
- ④ 楽しむこと ……免疫機能の向上

お花見にいろんな健康の効果があるとは驚きですね!

お花見が心身の健康に良いことがわかっている方が、より効果が高まるそうです。桜以外にもチューリップなど春の草花を見ながら長く春散歩を楽しんで、体調を整えましょう!

