

# ゆとりずむ

Vol.29  
2025.3  
早春号

## ユトリアムの面会状況

横浜市よりインフルエンザの流行警報が発令された為に、ユトリアムでは1月中のご面会を全面的に中止とさせていただきます。ご利用者・ご家族の皆さまにはご協力をいただきありがとうございました。また感染症の流行等でご面会を制限させていただく場合には、ホームページにて随時お知らせさせていただきますので、ご予約のご連絡の前に一度ご確認くださいと思います。

<b>[現在の面会状況]</b>	<b>面会人数</b> : 1回の面会で3人以内、小学生以下は不可とさせていただきます。(中学生緩和) ※小学生以下のご家族はオンライン面会をお願いいたします。
<b>面会日</b> : 月～土曜日 (日・祝日を除く)	<b>面会予約方法</b> : ご希望日の前日までに、ご契約者の方から事務室の窓口又はお電話でのお申し込みをお願いいたします。 月～土曜日(日・祝日除く) 9時～17時 TEL045-712-9931 ※面会終了後に次回のご予約をして頂けます。 (同一週も空きがあれば可)
<b>面会時間</b> : 11:00 14:00 15:00 16:00 計4回、30分間(各階)	

※数回分のご予約を一度にお受けすることは出来ませんのでご了承ください。オンラインでの面会も行っておりますので、ご希望の方はご希望日の前日までにご連絡ください。

## AIネットリサーチ!! 冬から春にかけて気をつけたいこと!

### 温度の変化

気温の変化が激しいため、風邪をひかないように注意が必要です。体温調節がしやすいように、重ね着を工夫しましょう。

### 花粉症

春先になると花粉が飛び始めるため、花粉症の人はマスクやメガネを着用し、外出後はシャワーを浴びたり洗顔をするなどして花粉を取り除くことが大切です。

### 乾燥対策

冬は乾燥が厳しいですが、春先もまだ乾燥することがあります。保湿クリームを使ったり、加湿器を利用して肌や喉を保湿しましょう。

### 食事

季節の変わり目には食欲が変わることもあります。栄養バランスの取れた食事を心がけ、体調を整えるようにしましょう。

### 運動

冬は寒くて運動不足になりがちですが、春になったら適度な運動を取り入れて体力を回復させましょう。

### 環境アレルギー

新学期や異動など、新しい環境に適応する際にストレスを感じることもあります。リラックスする時間を持つように心がけてください。

季節の変わり目には、体調を崩しやすくなるので、少しの注意が大切です。春を迎える準備をしっかりと、元気に過ごしてくださいね!

春待ち遠しい(°ロ°)  
過酷な寒暖差只中の

## ユトリアムの 冬季の振り返り

## 面会状況のお知らせ

AIネットリサーチ!!  
冬から春にかけて  
気をつけたいこと!

一般財団法人 育生会  
介護老人保健施設 ユトリアム

〒240-0025 横浜市保土ヶ谷区狩場町 200-7  
TEL : 045-712-9931 (代表)  
FAX : 045-712-9926



ユトリアムホームページ  
<http://yutoriam.com/>



<アクセス> JR横須賀線・保土ヶ谷駅下車。東口バスターミナルの1番又は2番乗り場(神奈中バス「戸塚駅東口」「東戸塚駅」「芹が谷」「不動坂」、市営バス「境木中学校」行き)から乗車し、バス停「権太板上」下車。徒歩3分。国道1号線沿い、育生会横浜病院の隣です。

編集後記 物価の高騰が叫ばれるなか、日本が超高齢化社会を迎えることで発生する様々な問題「2025年問題」の対策も求められています。でも今年は干支が乙巳(きのとみ)年で、再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく年と言われています。皆で助け合い良い一年にしていきたいと思います!

発行人:ユトリアム広報委員会  
発行:介護老人保健施設ユトリアム  
編集:ユトリアム広報委員会

ゆとりずむ  
vol.29 2025年03月07日発行

2020  
横浜市の  
「感染症対策  
取組事業所」  
に認定されました。

自由に  
お持ちください  
TAKE FREE

一般財団法人 育生会  
介護老人保健施設 ユトリアム



# ユトリアムの 冬季の振り返り

寒さに負けず皆さん ●赤タイトルニデイケア  
活気溢れています！ ●青タイトルニ入所

**初詣** 期間2025/1/20~1/25 一年の御祈願に星川杉山神社にお参りに行きました。行かない方は『かるた取り』をし、皆さんに温かいぜんざいを召し上がっていただきました。施設から干支(巳)の置物のプレゼントもあり、皆さんこころも体もほっこり温かい気持ちになりましたね。天候にも恵まれ温かい陽気の中でお参りができました。画像にある葉っぱの人形は、杉山神社のキャラクター「スギマロ」です。



**書初め** 期間2025/1/6~1/11 新年気持ちも新たに書初めを行いました。書初めでは何を書こうか悩んだ方もいましたが、「夢」「初笑い」「元気」など皆さん思い思いの言葉を筆にしました。



**餅つき** 期間2025/1/27~2/1 お餅つきに見たてご利用者のみなさんに杵でついてもらい、職員が餅を返す要領で二人の呼吸を合わせながら20秒間で何回餅をつけるかを競い合いました。「よいしょ！よいしょ！」の掛け声をかけてはいたもののタイミングがずれてお手つきする人が多くいましたが、それがまた楽しい餅つきになっていました。



**豆まき** ユトリアムに鬼がやって来ました！ご利用者のみなさんはそれぞれに「鬼は～外！」「福は～内！」とお手玉を力いっぱい投げ、鬼退治！！豆まきの締めくくりには邪気払いと無病息災を願って、梅昆布茶に大豆を入れた【福茶】を召し上がっていただきました。



**編み物** 世の中も編み物ブームですが、ユトリアムでも編み物が流行っています♪毎週金曜日15時半頃より、2Fリハビリ室で編み物を行っています。懐かしんで取り組まれる方、日頃から編み物をされている方、皆さん黙々と編み込まれ、次々に作品が出来上がっています。



**冬のお献立** 季節を感じられるお食事をご用意。



※ユトリアムのホームページにて献立表を掲載しております。

**レク月** 1月は【甘酒と白玉ぜんざい】を楽しむレクリエーションでした。身体がじんわり温まる優しい味で、皆さん心もホッコリ楽しませていました♡



**日常リハ** 毎週火曜日と金曜日の朝に施設ケアマネジャー・相談員が食堂にてご利用者のみなさんと体操を行っています。ご利用者のみなさんお一人一人の顔・状態を見ながら一緒に体を動かしています！



**合唱** 毎週水曜日・土曜日15時頃より、2Fリハビリ室にて合唱リハビリを行っています！ウクレレや電子ピアノ、カスタネット、鈴で演奏される方もいらっしゃって、指先を動かすことにも繋がっています。毎回沢山のご利用者のみなさんにご参加いただき、大きな声がフロアに響き渡っています♪

