

名和の海

歩こう会 仁王堂公園



歩こう会で大山町の「仁王堂公園」に出かけました。少し風が強く肌寒く感じましたが、気温18度とまざまずのお天気でした。

到着すると、初参加の方から「あれ？この銅像見たことあるなあ」と。また、「何で烏天狗なの？」と質問も飛び出し、職員は一生懸命説明をしていました。

健脚グループと散歩グループに分かれて、公園内を歩きました。ソメイヨシノ桜はもうほとんど散っていましたが、時折風が吹く度、桜の花びらが空中をひらひら舞っていました。「わー、綺麗だね」と、嬉しそうに眺めておられました。園内では八重桜が咲き始めていて、携帯電話で写真を撮っておられる方もありました。

歩いている途中生垣を見て「あれ？これはつつじじゃない？咲いたら綺麗でしょ？満開の頃にまた見に来たいな」とリクエストもありました。

また機会を作って是非みなさんと花を見ながら歩きたいと思います。

紙工作の会

場所：娯楽室

日時：10日

1・2F 午前10時10分

3F 午前11時

「福よ来い!」の願いを込めて、特大のふくろうを作ります。紙工作の会史上、最大の大きさです。是非ご参加ください。



ひばりの会

場所：集会場

日時：13日・20日

1・2F 午前10時10分

3F 午前11時

「新妻鏡」「リンゴの唄」「影を慕いて」「蘇州夜曲」など昭和の名曲をお届けします。



昔話の会

場所：集会場

日時：14日・28日

1・2F 午前10時10分

3F 午前11時

今月は「花咲か爺さん」「金太郎」「うぐいす長者」を上映します。



移動動物園

場所：玄関前

日時：17日

午前10時00分

園にかわいいお客様がたくさん来園します! ウサギ、ヤギ、ヒツジ、犬、モルモット、カメなどがトムソーヤ牧場からやって来ます。

触ったり、撫でたり出来ますので、みんなで一緒にふれあいましょう!!



5月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	土	
2	日	
3	月	憲法記念日
4	火	みどりの日
5	水	こどもの日
6	木	ふれ愛号 (買物)
7	金	ふれ愛号、笑和の会
8	土	散髪まめなか号
9	日	
10	月	ふれ愛号、紙工作の会、お菓子作り
11	火	ふれ愛号 (米子)、お楽しみ会
12	水	健康相談
13	木	図書巡回サービス、ひばりの会 資源ごみの回収
14	金	ふれ愛号、昔話の会、ほっこりの会
15	土	
16	日	
17	月	ふれ愛号、移動動物園
18	火	ふれ愛号 (買物)
19	水	健康相談
20	木	ひばりの会
21	金	ふれ愛号、室内清掃日
22	土	
23	日	
24	月	ふれ愛号
25	火	ふれ愛号 (米子)、健康王国
26	水	健康相談
27	木	どれみの会
28	金	ふれ愛号、昔話の会
29	土	
30	日	
31	月	ふれ愛号

あひるの親子



紙工作の会、復活第1回目は「あひるの親子」の折り紙に挑戦しました。1年ぶりということもあり、まずは肩慣らしです。

初めて参加される方もあり、ゆっくりと1工程ずつ作業を進めていきました。

「おーい、何でかわからんけど羽の柄が出てこんぞ」「顔が無くなった」などの質問が相次ぎましたが、山折りと谷折りを逆に折っていただけで、すぐに折り直して綺麗に柄が出現し一安心。

全員が無事に折り終えて、「出来たわ！可愛いね」と早速お部屋に飾られていました。



モー烈！にスタート



弥次喜多クラブの第50弾「因幡八社巡り」の表彰式を行いました。昨年の10月からスタートしましたが、冬の寒い時期でなかなか思うように外を歩けなかったり、コロナで外出自粛が続いていたりで、皆さん「なかなか万歩計の歩数があがらんわ」と言っておられました。ほとんどの方が目標達成しておられました。

参加賞は「開運 因幡八社巡り」の手ぬぐいをお渡ししました。縁起物にみなさん大変喜んでおられました。また、次の「モー烈うしめぐり」の説明を行うと、「牛食べるだ？見るだ？」との質問に思わず笑いが・・・このコースの終了時には是非クラブ員さんで生きた牛を見に行ければいいなあと思います。



お花見喫茶

園庭のソメイヨシノ桜の満開の下で喫茶ちとせを開店しました。今回のメニューはもちろん桜餅！！普段はあまり行事に参加されない方も桜（桜餅かも・・・）に誘われて、次々と園庭に集まって来られました。

「うわー、外で桜見ながら食べるとおいしいね」「満開で本当に綺麗だね」と、桜を見上げながら、桜餅を頂いておられました。また、桜の香りを楽しまれたり、ひらひらと舞い散る花びらを眺めたり、それぞれの時間を楽しまれました。



頭の体操 次の漢字の読みを答えましょう。

- (1) 子子 (2) 鼈 (3) 蝨斯 (4) 海狸 (5) 水爬虫
 (6) 水黽 (7) 膾炙臍 (8) 儒艮 (9) 石竜子 (10) 蛞蝓



「4月号の解答」 (1) あすなろ (2) みつまた (3) たけのこ (4) はこべ (5) なずな
 (6) つわぶき (7) とどまつ (8) むくろじ (9) おおばこ (10) なたまめ

健康だより



「健康寿命を延ばそう！」

健康寿命とは、「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」のことを指します。これとよく比較されるのが「平均寿命」です。平均寿命とは、0歳のときに何歳まで生きられるかを統計的に予測した平均余命のこと。前述した健康寿命との違いは、日常生活に制限のある“健康ではない期間”となります。

1. 適度な運動

生活習慣病の予防には1日に男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれています。

2. 適度な食生活

日本人は1日平均で約280gの野菜を摂っています。しかし、生活習慣病予防のためには1日あたり350gの野菜が必要なのです。

3. 禁煙

タバコには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。

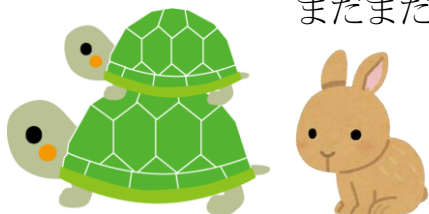


編集後記

新型コロナウイルス感染拡大により、普段の生活が送れない日々が続いたことで、ストレスを感じている方も少なくないと思います。この時期いつもなら、満開の八重桜の下で「玉真園まつり」が盛大に開催される時期でした。

今月はみなさんに疲れた心を少しでも軽くしていただきたいと思います、アニマルセラピー（動物を通した癒し）を体験していただく予定になっています。

まだまだ先が見えないコロナ禍ですが、みなさんと力を合わせて乗り越えたいです。



社会福祉法人大徳会基本理念

- 1 利用者が個人の尊厳を保持しつつ、自立した生活を地域社会において営むことが出来るよう支援します。
- 2 提供する福祉サービスの質の向上並びに事業経営の透明性の確保を図り、地域福祉の推進に努めます。
- 3 地域の独居高齢者、経済的に困窮する方等を支援するため、低額な料金で福祉サービスを提供することに努めます。
- 4 身寄りの少ない高齢者に、明るい憩いの場を提供するために高齢者施設の建設に思いたれた創始者の遺志に反しないよう、高齢者福祉に邁進する