

名和の海



節分にちなんで、【節分玉入れ】を行いました。赤鬼・青鬼チームに別れ、鬼が背負っている箱に玉を投げ入れ玉数を競いました。職員がゲーム説明をしている途中で、玉入れを始めてしまうやる気満々の参加者の方が数名おられ、「スタートと言ってから玉を投げます。ストップ、ストップ」と制止する場面もありました。気を取り直して「では、始めます。スタート」のかけ声で、相手チームより多く玉を入れようと皆さん大ハッスルでした。

玉入れを終えると福の神の登場！！ステージから現れた福の神に「わあ～本物みたい」と歓声の声が上がりました。参加者の方一人ずつに、一年間健康で過ごせますようにと笏で頭を撫でて甘納豆を手渡して回りました。「これで元気に過ごせます」「ありがたい。ご利益がありますように」と喜んでおられました。

昔話の会

場所：集会場

日時：5日・19日

午前10時10分

「座敷わらし」「三枚のお札」「芋ほり長者」「宝の下駄」「にんじんとごぼうとだいこん」「こがねの斧」等を上映します。



お楽しみ会

場所：集会場

日時：7日

2・3F 午前10時10分

1F 午前10時40分

「色抜き投げ縄」というゲームをします。相手チームの陣地にある玉の中から、自分のチーム色の玉を投げ縄（輪投げ用の輪に紐をつけたもの）を投げて取ります。相手チーム色の玉を取った場合は減点し、合計得点を競います。



ホワイトデー喫茶

場所：食堂

日時：14日

午後2時30分

紅茶と一緒に、クッキーをご用意して喫茶ちとせを開店します。ホワイトデーですが、男性の方もお越しください♪



利用者懇談会

場所：集会場

日時：21日

1F 午後1時30分

2F 午後2時30分～

3F 午後3時30分～

6年度に実施予定の行事や、サービス費等の説明、皆様からの意見・要望、職員からのお願い事等を話し合います。



3月の行事予定

日	曜	行事等
1	金	ふれ愛号、図書巡回サービス、ひなまつり
2	土	
3	日	
4	月	ふれ愛号、ひばりの会
5	火	昔話の会、ふれ愛号（買い物） オンラインツアー
6	水	健康相談
7	木	お楽しみ会
8	金	ふれ愛号、健康王国
9	土	散髪まめなか号
10	日	
11	月	ふれ愛号、笑和の会、カラオケの会
12	火	ふれ愛号（米子）
13	水	健康相談
14	木	ホワイトデー喫茶「ちとせ」
15	金	ふれ愛号、ヤクルト健康教室 資源ゴミの回収
16	土	
17	日	
18	月	ふれ愛号、折紙の会、どれみの会
19	火	ふれ愛号（買い物）、昔話の会、健康相談
20	水	春分の日
21	木	図書巡回サービス、利用者懇談会
22	金	ふれ愛号、ほっこりの会
23	土	
24	日	
25	月	ふれ愛号
26	火	ふれ愛号（米子）、室内清掃日
27	水	健康相談
28	木	ひばりの会、カラオケの会
29	金	ふれ愛号、井戸端の会
30	土	
31	日	

お楽しみ会

「すきやきゲーム」を行いました。4つのグループに分かれ、チームの1人が職員とジャンケンをして勝った人は袋の中に入っているすきやきの具のカードを1枚引き、すきやきの具5種類をそろえていきました。

「松茸」や「お肉」のカードを引き当てると「お～高級食材だ」と笑顔になっていました。白菜やネギ、椎茸と野菜ばかりのヘルシーな鍋になったチームもありました。

次に、食材それぞれに得点があり1人1枚ずつカードを引き合計得点を競いました。

高得点の松茸を2枚引き当てたチームがあり、「豪華なすきやきになった」と喜んで拍手される参加者もおられました。実際にはすきやきを食べられなかったですが、集めたカードを見ながら皆さん想像して楽しんでおられる様子でした。



折紙の会



折紙の会で「雛飾り」を作りました。お内裏様とお雛様の2枚を折りました。お内裏様と比べてお雛様は難しく、「ここはどう折るの?」「これで合ってる?」と職員に聞いたり、「ここの線に合わせて折るんだよ」と参加者の方に教えてもらったりして皆さん四苦八苦しながら一生懸命折っておられました。最後、着物の内合わせで織り込む所が一番難しく職員がお手伝いし完成しました。

出来上がった雛飾りを見せあって、「可愛いのが出来たね」「帰ったらお部屋に飾ります」と大満足のご様子でした。



喫茶ちとせ



2月と言えば、バレンタインチョコ♪という事でチョコレートケーキとコーヒーを提供しました。チョコレートとイチゴがトッピングされたチョコレートケーキを見て「わあ～美味しそう」「最高だね」と目で楽しんだ後、食べると「甘くて美味しい」「ケーキが食べられて嬉しかった。ありがとう」と大好評でした。



頭の体操 バラバラ漢字クイズ二字熟語を完成させましょう。

- (1) 王・七・刀・月・亡 (2) 日・口・禾・刀・口
 (3) 力・力・十・力・力 (4) 糸・羽・東・白

「2月号の解答」 (1)細胞(2)団扇
 (3)暗雲(4)棍棒



健康だより



「自律神経の乱れに気をつけよう」

春が近づき、過ごしやすい季節になりました。ですが穏やかな気候とは裏腹に、この時期は寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。疲れやストレスを感じたり、頭痛やだるさといった症状を引き起こしてしまう事もあります。元気に過ごす為にも、自律神経のバランスを整えて体調を整えていきましょう。

【自律神経のバランスを整えるポイント】

- ・朝食は抜かない
- ・軽めの運動をする (ウォーキングやストレッチ)
- ・睡眠をしっかり取る



編集後記

本格的な春の訪れ、春分の日には太陽が真東から昇って真東に沈み、昼と夜の長さが同じになると言われている日です。昭和23年に「自然をたたえ生物を慈しむ」として国民の祝日に制定されました。

また、春彼岸といえば牡丹餅が思い浮かびます。ちなみに牡丹餅はおはぎと同じ物で春を連想させる牡丹と秋を連想させる萩(はぎ)の違いから呼び方が変わるとされています。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。体調に気をつけて春の訪れを待ちわびましょう。



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できるよう支援します。
- 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。