

名和の海



桃の節句・ひなまつりの行事を行いました。

今年は「ひなまつりのお人形」「おひなさまの絵本」の動画を観賞した後、童謡「うれしいひなまつり」の歌を聞きました。

その後は、フラフープを飾り付けした職員手作りのフォトフレームで記念撮影会をしました。最初は緊張して表情が硬かった方も、「リラックス、リラックス笑顔で〜」の声かけに恥ずかしながらもお内裏様、お雛様になりきって「いい具合に写ったかな?」「上手に作ってあるね」と記念撮影を楽しんでおられました。「孫に女の子がいて、7段飾りの雛飾りを飾ってました。何歳まで飾ってたかなあ」と懐かしんでいる方もいらっしゃいました。

また、3月3日の昼食はひなまつりにちなんだご馳走でした。押し寿司・茶碗蒸し、天ぷら、まんじゅうなど大満足の内容でした。

ぬり絵の会

場所：娯楽室

日時：5日

午後2時

季節や行事など色々な種類、5種類のぬり絵の中から好きな1枚選んでぬり絵をします。



寺小屋の会

場所：娯楽室

日時：11日

午前10時10分

脳トレプリントをします。まちがいさがしや四字熟語の穴埋め問題など色々な脳トレがあります。頭の体操になりますので挑戦してみてください。



映画の会

場所：集会場

日時：19日

午前10時10分

昔懐かしい映画を上映します。今回は、1950年上映、美空ひばりの「憧れのハワイ航路」を上映します。



暦の会

場所：娯楽室

日時：19日

午後2時

5月のカレンダーを作ります。折り紙や色鉛筆などを使って台紙に貼ったり書いたりします。

ぜひ、ご自身で作られたカレンダーをお部屋に飾ってください。



4月の行事予定

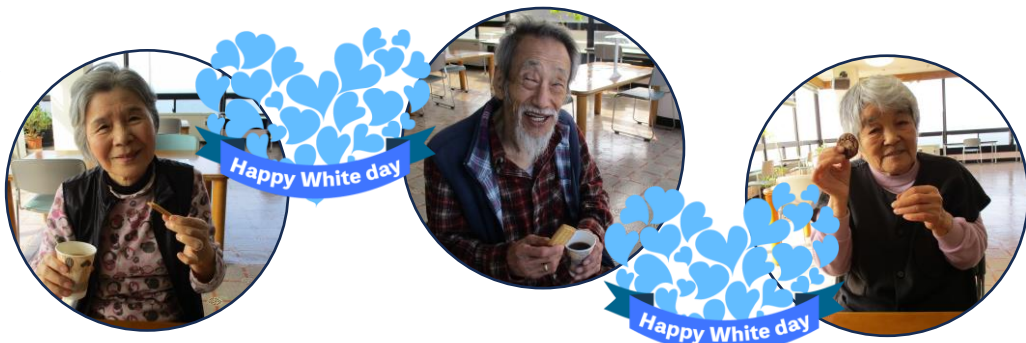
日	曜	行 事 等
1	月	ふれ愛号
2	火	ふれ愛号 (買い物)
3	水	健康相談
4	木	弥次喜多出発式
5	金	ふれ愛号、ぬり絵の会
6	土	オンラインツアー
7	日	
8	月	ふれ愛号、ひばりの会
9	火	ふれ愛号 (米子)、お楽しみ会
10	水	健康相談
11	木	寺小屋の会
12	金	ふれ愛号、カラオケの会
13	土	散髪まめなか号
14	日	
15	月	ふれ愛号 資源ゴミの回収
16	火	健康王国、ふれ愛号 (買い物)
17	水	健康相談
18	木	図書巡回サービス、どれみの会
19	金	ふれ愛号、映画の会、暦の会
20	土	
21	日	
22	月	ふれ愛号、室内清掃日
23	火	ふれ愛号 (米子) 総合健診 (採血)
24	水	健康相談
25	木	検尿・血圧・体重測定
26	金	ふれ愛号
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	昔話の会、ふれ愛号 (買い物)

お楽しみ会

「色抜き投げ縄」というゲームをしました。赤・白チームに分かれ円座になり、それぞれのチームの陣地に並べてある赤玉と白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）を投げて取っていきました。「あら、届かなかった」「あー外れた」と最初は苦戦されていました。相手チームに置いてある自分のチームの色も取って良いルールで、見事取られる方や皆さん回数を重ねるごとに、コツをつかみ投げ縄を上手に操っておられました。自分のチームの玉が取れるたびに拍手が沸き起こり「面白かった」「楽しかったです」と大興奮でした。



ホワイトデー喫茶



2月のバレンタインデーに続いて、今回はホワイトデー喫茶を開店しました。メニューはクッキーと紅茶！しかもクッキーは三種類。「わーすごいね。これ一人分？」「全部食べられるかな？」とクッキーの量に驚いておられました。

飲み物も久しぶりの紅茶とあって、特に女性の利用者からは大好評でした。

健康講座

講師として、山陰ヤクルト販売株式会社より松浦様に来て頂き健康教室を開催しました。「免疫のカギは腸にあり」として腸と免疫についてのお話を聞いたり、スクリーンを見ながら、腸の周りに効く5つの体操をしました。免疫機能のピークは、20代と聞くと皆さん「へえ～そんなに若い時？」とびっくりされていました。

現在のヤクルトには、1本の中に200億個の乳酸菌が入っていると紹介された後、ヤクルトを飲んでもらいました。「凄いたくさん入ってるんだね」「良い菌が増えるかな」と話されていました。「いいお話が聞けて良かった」「座って出来る体操だから部屋でもやってみます」と大好評でした。



頭の体操 四文字熟語を完成させましょう。

- (1) 興味□々 (2) 一網□尽
(3) 針小□大 (4) 前□未踏

「3月号の解答」 (1)切望(2)昭和
(3)協力(4)練習



健康だより

「春先の体調管理」

季節の変わり目は、体調を崩しやすいですね。春先は、誰でも「スッキリ起きられない」「なんとなく怠い」といった体調変化を感じることがあります。春に気をつけたい高齢者の病気として「膀胱炎」「肩こり・腰痛」「熱中症」などがあります。それぞれの病気に対する対策として、「膀胱炎」は水分を積極的に取り、疲労やストレスをため込まないことが大切。「肩こり・腰痛」は散歩や体操をして身体を動かしたり、リラックスする時間を設ける。「熱中症」は喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をするなどがあります。

元気に過ごすために、適度に運動をする、睡眠のリズムを整えるなど健康的な生活習慣を心がけましょう。



編集後記

4月5日頃を清明「せいめい」といい、空気が澄んでいて太陽の光が明るく、すべてが鮮やかに見えるという意味の清浄明潔「しょうじょうめいけつ」を略した言葉です。

春はなんだか心もウキウキする季節♪
散歩に出かけて桜を見たり、春の草花を見つけて春を感じてみるのもいいですね！



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。