令和 6年 5月(毎月1日発行) 玉真園だより 第500号

名和的海













町内にある桜の名所「名和公園」に花見に出かけました。

気温はやや低めでしたが、桜はちょうど満開を迎えていて、見渡す限りのピンクの景色に参加者のみなさんは「綺麗ねー」とため息をついておられました。

公園の中をゆっくりと散策をしていると、お昼前だった事もあり、お弁当を広げてお花見をされる方が次々とやって来られ、「あーいいなぁ。交ぜてもらいたいな」「弁当もって来たかったな」と、残念そうにしておられました。

公園を出て駐車場に向かうと、正面には美しい桜と名和神社の鳥居の壮大な景色が・・・。「ちょっと行ってみたいな」とのご希望の声もあり、足を伸ばして神社にも立ち寄りました。

令和 6年 5月(毎月1日発行)

オンラインツア-

場所:集会場 日時:1日



午前9時半~午後3時

今回はゴールデンウィーク特別配信で、ス タジオ中継先から旅やクイズ、体操、アキラ 100%のお笑いショーなどが生配信され ます。いつもと配信時間帯が異なり長時間と なっております。

お好きな時間帯でお楽しみ下さい!!

昔話の会

場所:集会場 日時:7日

午前10時10分

「力太郎」「狩猟の四天王」「山伏石」「貧乏 神と福の神」などを上映します。

お楽しみ会

場所:集会場 日時:9日

午前10時10分

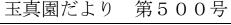
「風ぐるまの壁飾り」の製作をします。大 きさの違う2種類の折り紙や、千代紙で三角 ブロックを折って色画用紙に貼り付けてい きます。簡単に出来ますので是非、ご参加く ださい。

ひばりの会

場所:集会場 日時:13日

午前10時10分

「三味線ブギウギ」「銀座カンカン娘」「君 待てども」「港が見える丘」「明日はお立ちか」 などの懐かしい昭和の歌謡曲を観賞します。





SEQUE STEE		
日	曜	行 事 等
1	水	オンラインツアー、健康相談
2	木	
3	金	憲法記念日
4	土	அத்து ச
5	日	S 25. € ® B
6	月	
7	火	ふれ愛号 (米子)、昔話の会
8	水	健康相談
9	木	お楽しみ会
10	金	ふれ愛号
11	土	散髪まめなか号
12	日	
13	月	ふれ愛号、ひばりの会 カラオケの会
14	火	どれみの会、ふれ愛号(買い物)
15	水	健康相談
16	木	図書巡回サービス
17	金	ふれ愛号、健康王国、資源ゴミの回収
18	土	
19	日	
20	月	ふれ愛号、暦の会、買い物ツアー
21	火	ふれ愛号 (米子)、ぬり絵の会
22	水	健康相談
23	木	映画の会
24	金	ふれ愛号、誕生会
25	土	
26	月	
27	月	ふれ愛号 室内清掃日(ベランダ、広縁)
28	火	ふれ愛号(買い物)
29	水	健康相談
30	木	寺小屋の会
31	金	ふれ愛号

弥次喜多出発式

弥次喜多クラブの第56段の表彰式と57段の出発式を行いま した。

第56段は「出雲國神仏霊場巡り」と題して、半年間頑張っていただきました。ご自身の目標を達成された方、残念ながら達成出来なかった方それぞれおられましたが、賞状と参加賞のお菓子

を持ち帰っていただきました。

第57段の「パリオリンピック観戦」は、オリンピック競技の中から24競技を選んだものを集めていきます。また、

オリンピック競技の中で応援したい競技を3つ選んだり、金メダルを日本が何個獲得するのかを予想してもらいました。 オリンピック観戦を皆さん楽しみにされている様子でした。

認定証書

成された事を証します。

軽費老人ホーム 玉直園





園庭で桜を見ながら桜餅を召し上がっていただきました。風が冷たかったですが、天気が良く絶好の花見日和になりました。「きれいだね」「今年、桜餅を食べるの2回目。何回食べても美味しい」

「私は花より団子だわ。外で食べると気持ちがいいね」と、皆さん会話も弾んで満開になった桜の下で花見を楽しんでおられました。

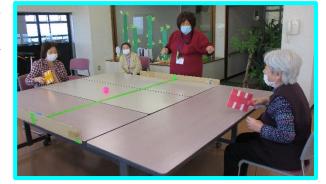


お楽しみ会

今回のお楽しみ会は「テーブルテニス」をしました。参加された方から「テーブルテニスってどうするの?」と質問がありました。「卓球のことで、通常のやり方とは変えてネットの代わりにテーブルの中央にビニールテープを貼り、使用する球はビニール

ボールにしました。球は弾ませず、テーブルの上を転がして先に3点取った方が勝ちというルールです」と説明すると「出来るかな」と不安な声もありました。

いざゲームが始まると、皆さん夢中になり何回 ラリーが続くかと楽しまれる方や厳しいコース や速い球を打って勝負される方などそれぞれ楽 しんでおられました。



頭の体操 四文字熟語を完成させましょう。

(1) 八口美人

(2) □進月歩

(3) 一触即□

(4) □前絶後

- 「**4月号の解答**」 (1) 興味津々(2) 一網打尽
 - (3) 針小棒大(4) 前人未踏









「肩こりってなんだろう?」

肩こりに悩まされている方が多いと感じます。肩こりは、首の筋肉が硬くなってしま い、血流障害が起こっている状態の事をいいます。

(血の流れが悪くなる)→(老廃物が溜まり痛みが生じる)→(痛みがある事で筋肉が 硬くなる)→(更に血の流れが悪くなる)という悪循環をひきおこしてしまう。

【対策】

肩すくめ体操! (硬くなってしまった筋肉をほぐす)

- 1 肩をすくめて5秒間キープ
- ストンっと一気に力を抜く
- 3 1と2を、5セット繰り返す

編集後記

先月、やすらぎの部屋に新しい健康器具 (ステッパーナイスディ)を設置しまし た。早速、運動されているご利用者様の姿 を見かけます。「結構、足に負荷がかかっ ていい運動になるね」との感想もいただい



ています。使い始 めの1週間は、1 日 5 分の慣らし運 動をして、その後 は1日10分の運 動を目指しましょ う。足腰を鍛えて 健康維持の為に、 是非ご活用くださ 1





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。
- 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。
- 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
- 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。