

《今月の誕生者》

荒井 和子 様  
 荒井 マサ子 様  
 井村 光枝 様  
 大井 スイ子 様  
 大島 ミツエ 様  
 菅野 綾子 様  
 菅野 峯子 様  
 櫻井 千代子 様  
 高島 昭代 様  
 高野 邦子 様

おめでとうございます。

《 今月の行事 》

体重測定 月初め  
 誕生会 随時  
 避難訓練 14日(水) 地震想定  
 桃の節句 1日(木)～3日(土)

女の子の成長を祝う雛祭り、おひなさまを飾る楽しみのゲームを行います。



《 寄 贈 》

北町 志賀 様 お花  
 中太田 高島 様 お花  
 橋本町 門馬 様 竹細工、花の苗  
 ひまわり会 様 トイレトペーパー  
 ありがとうございます。



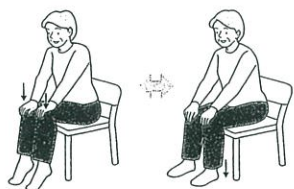
“さあ、春です。体を動かしましょう”

寒い時期は、外出や運動の機会が減り、活動量も減ります。体をしっかりと動かして、春から気持ちよく活動できるようにしましょう。

自宅でもしっかり体を動かしましょう！

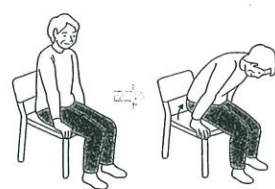
【筋肉をつける】

かかとの上げ下げ (10回)



両手でひざを押さえ、かかとを上げ下げします

お尻上げ (5回)



両手でイスの座面を持ち、お尻を浮かせます

【血行を良くする】

指のグーパー (10回)



両手と両足の指を、グーパーします

ふくらはぎのマッサージ



気持ち良いと思う程度に力を入れて、両手でふくらはぎをさすります (反対側も同様に行います)  
※難しい方は、腰に座って行いましょう

【頭と体の体操】

足ふみ+数を数える



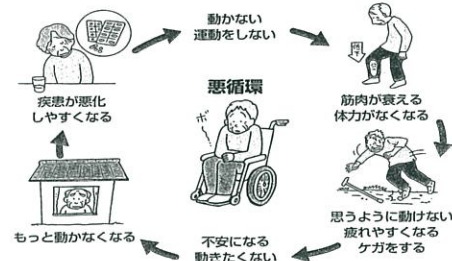
足ふみをしながら、「1」から「30」まで数えます

つま先上げ+引き算



つま先を上げ下げしながら「100」から「7」を繰り引き算をします

活動量が減るとどうなるのでしょうか？



活動量が増えるとどんな“良いこと”があるのでしょうか？



お 願 い

朝のお迎え時間が、日々利用者様の状況により一定せずご迷惑をおかけしており申し訳ございません。何卒多少の時間のずれは、ご了承ください。よろしく願いいたします。

＝編集後記＝

年度の節目の3月、卒業式、転勤など別れの季節です。でも別れがあれば、また新たな出会いがあります。いろんな方との出会いの場でありたいと思う私です。来年度もたくさんの方々と一緒に過ごしたいものです。

しゃりん梅だより



3月号

平成30年3月1日発行

節 分



2月3日の節分に合わせて、豆をまいて厄払いを行い一年の無病息災をお願いしました。豆まきでは職員が鬼役と神主役になり、鬼を退治するという場面もあり笑顔に包まれた豆まきになりました。

また、本物そっくりの恵方巻きを投げ縄でたぐり寄せる『福あつめゲーム』では、ご家族の分の福も集めたいと皆さん真剣にたぐりよせていらっしゃいました。たくさん取れた方も多く、「ちょっと欲張りすぎたかな」とお話をしてくれました。ちなみに恵方巻きは七福神にあやかり7種類の具材を巻いているそうです。

利用者様、ご家族様、職員も健康で一年過ごしたいですね。



多くのボランティアさんがきてくれました



『風の会』さんの歌謡ショー

『風の会』さん、『あけぼの会』さん、『ひまわり会』さんと三組のボランティアさんが訪問してくださいました。どのボランティアさんも利用者さんと一緒に楽しめるように工夫をしてくださり、楽しく時間を過ごすことができました。

利用者さんの中には大きな声で歌う方や懐かしんで涙を流される方、手をたたいて応援する方なども見られました。

～ 本当にありがとうございました。～



『あけぼの会』さんによるハーモニカ演奏と郷土芸能懐かしむ方も多く盛り上りました



最後は握手でお別れです



『ひまわり会』さんによる大正琴演奏昭和の歌謡曲から童謡まで皆さんも一緒に歌いました

