



こもねび



カードゲーム、笑顔でポーズ！

〈令和4年2月17日（木） 小屋瀬デイサービスセンター〉

第67号【令和4年4月発行】

2月に皆さんでカードゲームをしました。同じ絵を合わせてカードを集めるゲームです。カードの絵には、一言書かれているものもあり、そのカードを引き当ててしまったら同じ真似をする... 皆さん笑顔でハイ・ポーズ！

年越し会・新年会

12月28日(火)に年越し会、1月4日(火)に新年会が行われました。年越し会では、ホールに屋台を出し、茹で立てのお蕎麦を頂きました。新年会では、觸澤理事長、村中施設長、千葉幸次郎さんと鏡開きをしました。



素敵な踊りをありがとうございます



とっても美味しい!



鏡開き☆

ひな祭り会

3月3日(木)、ひな祭り会が行われました。美味しいおやつを食べた後、記念撮影を行いました。皆さん素敵な笑顔を見せてくれました。



皆さんとても綺麗です



合同誕生会

1月11日(火)と3月15日(火)、合同誕生会が行われました。職員手作りの誕生日カードと、おいしいケーキで誕生者のお祝いをしました。



お誕生日
おめでとうございます!



〈ご奉仕・ご訪問〉

・葛巻町理容有志の会 様

ご協力ありがとうございました

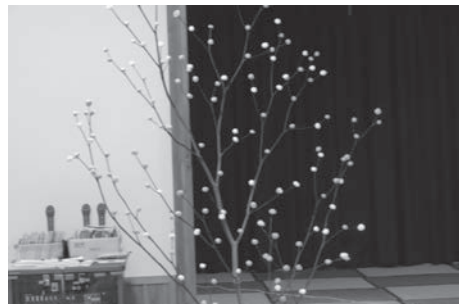
輪投げ大会

1月19日(水)、輪投げ大会が開催されました。前回まではポツチャ大会だったため、輪投げ大会は今年度初。皆さん張り切って参加されていました。自分の番が来るまで応援側に回り、楽しい大会になりました。



みずき団子作り

1月15日(土)、みずき団子作りを行いました。真剣に丸く団子を作りながら会話をし、楽しく参加されていました。綺麗に飾る事が出来て笑顔もいっぱい見られ、とてもいい時間となりました。



桃の節句行事

3月3日(木)、桃の節句行事が行われました。今年度入所された6名の皆さんをひな壇前で写真を撮りました。皆さん笑顔が素敵でした。入居者全員で楽しくお玉リレーゲームを行い、お互いにフォローし合いながら楽しく会を進められました。



新年会

1月4日(火)、新年会が行われました。書き初めでは皆さん達筆を披露！笑顔と笑い声の絶えない新年会となりました。今年も素晴らしい一年になりそうです。



手作りおやつ会

2月28日(月)、手作りおやつ会が行われました。ホットケーキを焼いて、あんこやフルーツを乗せればオリジナルどら焼きの出来上がり！びっくりするくらい皆さんモリモリ召し上がっていました(笑)



ひな祭りお楽しみ会

3月4日(金)、ひな祭りお楽しみ会が行われました。ひな人形と一緒に撮った写真のはにかんだ表情は、まるで少女のころに戻ったようです☆



缶釣りゲーム

1月9日(日)から15日(土)まで、缶釣りゲームが行われました。一対一の対戦方式で相手の前の缶まで取り合い、皆さんで楽しみました。



ぬり絵・脳トレ

2月1日(火)からテーブルに向かい、ぬり絵や脳トレなど静かに行いました。皆さん真剣に色ぬりをして素敵な作品が出来ました。



合同誕生会

3月6日(日)から12日(土)まで、2月・3月合同誕生会が行われました。美味しいケーキと甘酒に舌鼓。お内裏様とお雛様になり、素敵な笑顔を見せてくれました。



節分豆まき会

1月31日(月)から2月4日(金)まで、節分豆まき会が行われました。最初のゲームも豆まきも、とても盛り上がりました。



手工芸

2月14日(月)から2週間かけて手工芸を行い、針を使ってお手玉ふくろうを作りました。皆さんとても上手に縫って可愛く出来上がりました。



自分で最後まで作りました。
可愛いでしょ♡



合同誕生会

2月28日(月)から3月4日(金)まで、ひな祭り誕生会が行われました。お内裏様やお雛様の格好をして、写真を撮りました。皆さん素敵な笑顔をしていました。



装飾作り

1月17日(月)から21日(金)まで、節分に合わせて鬼の面づくりが行われました。いろいろな色を使っているような表情の鬼ができました。



細かくちぎって...



完成!

鬼退治ゲーム

2月7日(月)から10日(木)まで、鬼退治ゲームが行われました。大きな鬼の口の間にお手玉や形の違う球を投げ点数を競いました。



この鬼を退治できるのは誰?



鬼に負けないこの表情(笑)

合同誕生会

2月28日(月)から3月4日(金)まで、ひな祭り誕生会が行われました。ゲームにカラオケに楽しみました。



ハイ!ポーズ



どこさあるべな?

宝探しゲーム♡



3回戦目!!!



2回戦目!!



1回戦目!



冬から春へ

暖かくなってきました。季節の変わり目で気分が高揚したり、不安を感じたりするものです。日中と朝晩の気温差が激しい環境は体調も不安定になりやすくなります。気象条件の変化、環境の変化の多い春は心身ともにストレスが増え自律神経のバランスが崩れやすくなります。

【身体的症状】

頭痛、めまい、だるい、動悸、不眠、目がかゆい、ドライアイなど。

【精神的症状】

イライラ、不安、落ち込み、焦りなど。

少しでも楽に 過ごすために

質の良い睡眠をとる・規則正しい生活をする・適度な運動をする・リラックスできる時間をつくる・食事バランスに気をつけるなど。これらの中から今回は、食事による対策をお伝えします。自律神経を整えるために、栄養バランスを考え季節の食材も入れます。

ビタミンB7・カルシウム・アミノ酸・マグネシウムなどを含んでいる豆、大豆製品は理想的な食品と言えます。とり肉、生魚、緑黄色野菜、いも類などと一緒に調理し、春を感じられるメニューで季節を楽しみましょう。

【献立例】

豆ごはん・豆苗と豚肉のみそ炒め・さやえんどうと小エビの醤油炒め・厚揚げとフキの煮物・豆腐ソテー・ひじきの煮物・炒り豆腐・けんちん汁・白和え・いなり寿司・揚げ出し豆腐・春キャベツと鶏ささみのごま酢がけ

くしゃみ、 鼻水に注意！

春先の気温差（7度以上の気温差が生じると体が反応しきれず症状が出る）と考えられる（風邪のひきはじめ、花粉症などで鼻水くしゃみが止まらない時）があります。いつもと違う症状は、違う原因があるかもしれません。新型コロナウイルスの感

染が疑われる場合は、かかりつけ医、又は身近な医療機関に電話相談し検査、受診しましょう。

転ばぬ先の杖

冬の間、雪道で転ばないようにと家の中で過ごし運動量が減り、足の筋力が低下しているのではないのでしょうか？

去年はできたから大丈夫、と同じように歩き始めるとふらついたり、体力が低下していて転びやすくなっているかもしれません。この春は、散歩を楽しむために福祉用具を使ってみてはいかがでしょうか。

歩行器、シルバーカー

まだ使いたくないと思われる方も春先は杖の助けを借りるのはどうでしょうか。使い慣れないと杖に引っかけたり転びそうになる方は歩行器、シルバーカーを押す、ときどき座って休憩するのもいいと思います。また、農作業用に使った車を畑まで押して移動すると作業後疲れていても押しながら自宅に戻れます。

あとがき

日が長くなり、雪が解けて春らしい日が増えてきました。入所者の方より「山菜が出てくる時期になってきたなあ」「桜はいつ咲くだろうか」「外に散歩へ早く行きたいなあ」など春を感じる会話が聞く聞かれるようになりました。暖かい日が続き、外での散歩や行事等が出来る日を心待ちにしています。

(廻立 美春)



発行 社会福祉法人 誠心会
編集 広報委員会
住所 岩手郡葛巻町葛巻第7地割104番地2