

しおかせだより vol. 69



節分

鬼は外 福は内

☆デイケア通信☆



春よ来い！！
 春が待ち遠しいので
 利用者様に
 花紙で
 しだれ桜を
 作ってもらいました
 とてもきれいです
 ♡(*^_^*)♡

リハビリだより

皆様、肩の調子はいかがでしょうか？肩の痛みの多くは、四十肩・五十肩に代表される「原因不明」のものです。原因不明といっても、実際には加齢と運動不足の積み重ねから起こるものが大半です。予防のためには、日頃から肩を動かす適度な運動を続け、早めのケアを行うことが大切です。今回は自宅で簡単にできる肩の運動を紹介します。

自宅でできる肩の運動



～古布の寄付のお願い～

現在ウエスが大変不足しております。ご家庭で不要になった衣類・シーツ・タオル等のご協力をお願いいたします。職員にて裁断し、大切に使用します。

～慰問・ボランティア募集～

踊りや楽器演奏等の慰問を受け入れております。入所者様も交流を楽しみにされております。どうぞ、お気軽にお問い合わせ下さい。

～編集後記～

- 菅原 浩之：常に体を動かしている私の最近のマイブームはトランポリンとダイススタッキングです！！
- 後藤 優輝：笑う門には福来る！笑顔で鬼も寒さも吹き飛ばしましょう！！
- 武田 友恵：早く過ごしやすい季節になってほしいですね(≥▽≤)
- 阿部 柊也：コロナウイルスとスギ花粉が怖くてマスクが手放せないです((+_+))
- 首藤百合香：いつでも健康第一で過ごしましょう。常に心掛けが大切です。
- 千葉 有里：段々と暖かくなってきました。
- 佐藤 瑠奈：体調管理に気を付けて春を迎えましょう！！
- 遠田 憂：ホーホケキョ 日本三鳴鳥と言えバウグイス・オオルリあと一羽は？
- 金野 亜紀：何か新しいことに挑戦したい！
- 熊谷 玲奈：気温の差も激しいので、体調管理に気を付けましょう(*^^*)♪



介護老人保健施設ハイム・メアーズ
 住所：本吉郡南三陸町志津川字袖浜255
 TEL：0226-46-2772
 FAX：0226-46-2773
 e-mail：meeres-01@echna.ne.jp
 HP：http://www.kihp.jp



クリスマス忘年会

12月27日にクリスマス忘年会を行いました。職員によるハンドベル演奏・デイケア利用者様によるクリスマスツリー作成。皆様の笑顔溢れる時間となりました。



餅つき



1月14日メアーズ新年会として餅つきを行いました。沢山の利用者様に餅をついてもらいました。懐かしい感覚がよみがえったのか、生き生きとした利用者様たちでした。



こすもす・ゆい

12月16日にクリスマス会を行いました。テーブルクロスを敷き、利用者様にケーキに生クリーム等のデコレーションをして頂きました。自分で飾ったケーキを美味しく食べておられ、「なんとめんこいごた。」「おいしいね。」と喜んでおられました。クリスマス会の最後には職員から利用者様へクリスマスプレゼントを渡したところ笑顔で受け取って頂くことが出来ました。今後このような利用者様が楽しめるような企画をしていきたいです。



なでしこ・ぼら

12月1日にクリスマス会を開きました。朝からクリスマスソングを流し雰囲気を楽しんで頂きました。ケーキ作りには利用者様にも参加して頂き、立派なケーキが出来上がりました。ぶどうジュースで乾杯し「柔らかくておいしいね。」と、ケーキの味も大変好評でした。今後も利用者様に季節を感じ、喜んで頂ける行事を企画して行きたいと思います。



つつじ・さくら

2月22日にユニットレクでしょうゆばっとう作りを行いました。利用者様にもお手伝いをしてもらい、昔を思い出して作っていました。はっとうの硬さと味付けも完璧に出来上がりました(^)- 抽おやつ時間に皆に食べてもらい『美味しいものを食べれたから3年長生きできる』と笑顔で話されていました。

また皆様に喜んでいただけるようなレクリエーションを企画したいと考えております。



もも・つぼき

「楽しく体を動かしたい」と利用者様の声を聞き、急遽開催した「卓上バレー」参加された利用者様は少数ですが、皆様笑顔絶えず楽しんでいました。「〇〇さんいきますよ」とボールを渡す利用者様の名前を呼びボールをパスする。受け取った利用者様はニコニコと嬉しそうに受け取っていました。終了後、参加された利用者様から「楽しかった」「いい運動になった」「またやりたいね」との声をいただきました。これからも皆様が参加して喜んでもらえるような企画をしていきたいと思います。



うんと美味しいなあ!!