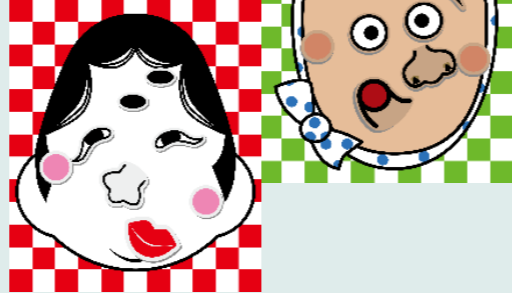


デイケア通信



年が明けて段々と暖かい日が多くなってきましたね。日が暮れるのも遅くなってきたようです。デイケアでは年明けに福笑いやカルタ取りをして昔ながらの日本の遊びで季節を感じて頂いています。また、2月より月の2週目には大浴場の他に日替わり温泉を用意し、旅行気分を味わって頂きました。

リハビリだより

今回は、寝ながら行う体幹や背中ストレッチをご紹介します。腰痛対策にもおススメです。足を左右に倒して筋肉を伸ばすことで、背中やお尻周りの筋肉を伸ばすことも出来ます。寝て過ごすことが多くなると、体力が低下してしまいがちで、感染症を引き起こす要因にもなっています。横になったままでも挑戦出来るストレッチなどで出来る限り体力維持に努めましょう。

肺活に取り入れたい！ / 体幹・背部のストレッチ



～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。

～編集後記～

- 須藤 亜紀：花が咲く季節！漂う花の香り、いいですね～！
- 沼倉 夏輝：これから暖かくなってくるのでツーリングに行くのが楽しみです。
- 小野 和彦：適度に体を動かし風邪等に負けない体を作り元気に過ごしましょう。
- 首藤百合香：早めに春が来て欲しいですね。元気よく過ごしましょう。
- 後藤 優輝：体調管理に気をつけて過ごしましょう。
- シ・シ・モ：風邪に負けないようにして、春が来たら海、山と桜を見に行きましょう！！
- 佐藤 誠：まだまだ寒いですが、日が長くなってきたので春の訪れを感じます。
- 千葉奈保子：暖かい日と寒い日もあり体調が崩れないよう気をつけて過ごしましょう。
- 三浦 琴美：浴室の温度差には注意しましょう★
- 後藤 涼佑：まだまだ気温差があるので体調に気を付けて過ごしましょう。
- 三浦二三穂：これから暖かくなってくるので、冬動かなかった分運動したいですね。
- 高橋 香：年が明けて暖かい日が多くなりましたね！春が待ち遠しいです。
- カ・ミウ・トウ：早く桜の季節になって欲しいですね。



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

令和4年3月10日発行

しおかぜだより vol.75



鬼は外 福は内

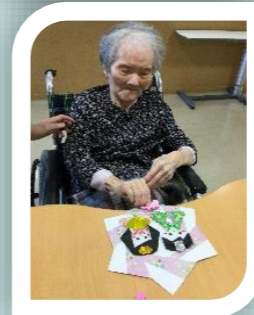
新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中、ご利用者様・ご家族様・関係者の皆様には多くのご協力を頂き、ありがとうございます。当施設においても、引き続き感染対策をを行ってまいります。2月には、毎年恒例の豆まき。皆様元気に「鬼は外～、福は内～」と掛け声とともに思いっきり豆（丸めた新聞紙）を投げていました。行事終了後には、楽しかった。との声が多く聞かれました！

写真の使用については個人情報使用の同意をいただいた方のみ掲載しております。



2月8日にユニットで節分レクを行いました。鬼の登場で会場は大盛り上がりの様子でした。「鬼は外、福は内」と今年の無病息災を願って一生懸命鬼めがけてボールを投げられていました。また、患方巻の代わりにケーキをユニットで提供し、「豪華なおやつだ」と皆さま喜ばれておりました。節分が終わると、3月3日に向けてひな祭りの飾りを製作しました。自分で作った飾りに大満足の様で居室に飾られていました。今後も感染対策をした上で、利用者様が楽しめるようなレクリエーションを行っていききたいと思います。

2月8日に節分レクを行いました。赤鬼と青鬼が登場すると、新聞紙を丸めたボールを勢いよく鬼めがけて投げる様子が見られていました。ボールが鬼に当たると喜ばれており、楽しそうに行事に取り組んでいました。節分レクが終わると、「もう終わったのか？」と残念そうに話される方もいました。コロナ禍という事もあり、大勢で集まるのが難しいですが、感染予防対策を実施し利用者様の笑顔が見られるようにこれからもレクリエーションを行っていきます。



つつじ・さくら

12月にクリスマスレクを行いました。職員によるダンス、サンタさんからのプレゼント、おやつにはケーキを食べとても満足されておりました。2月は節分レクを行いました。鬼に向かって「鬼は外、福は内」と元気よく豆に見立てたボールを投げられていました。終了後は「これで一年元気に過ごせる」と笑顔で話しておりました。

2月に「節分」の行事を行いました。節分の鬼が登場し利用者様全員、紙で作った豆に見立てたボールを鬼をめぐらして投げられておりました。元気よく鬼に向かってボールを投げる利用者様や鬼へボールをもらったと喜ばれている利用者様等、皆さん楽しんでおりました。コロナ禍であるので今後とも感染対策を行い今後も利用者様に楽しんでいただけるよう安全にレクリエーションを行っていききたいと思います。

