



ふれ愛通信

広報誌 2018年4月号

楽しかった
です!



春のお散歩 東武動物公園

3月12日4ユニットからご入居者様4名とスタッフで、東武動物公園へ行きました。午前中は少し風が吹いていましたが、午後からは晴天で、小春日和な一日でした。園内に到着し、まずは昼食。皆さま美味しく召し上がっていました。食事の後は、動物を見ながらのお散歩。足取りも軽く、見る物全てにご興味を示されていました。そろそろ休憩しようと思っていたところ、ちょうどアシカのショーが始まり、ゆっくり観賞することができました。最後は動物に触れ合うことができ、楽しい一日となりました。

あたたかな風を感じて

春のお茶会

3月14日に9・10ユニット合同で春のお茶会を開催しました。季節の和菓子には、イチゴ大福と桜餅をご用意しました。天気にも恵まれ、屋上で春風に吹かれながらの和菓子の味に「天気も良くて良い気持ち」「大福も美味しくて最高です」「次は花見だね」と皆さま素敵な笑顔でした。



外は
きれいだね



おひな様と笑顔で

ひなまつり

今月は1・2ユニット合同でひな祭りレクを行いました。パブリックスペースでの記念撮影では、皆さまひな人形の美しさに感動されており、おひな様に負けない素敵な笑顔を見せて下さいました。その後もひな祭りの歌を元気よく歌ったり、おひな様の乗った可愛いケーキを召し上がるなど笑顔の絶えない時間になりました。

豪華なケーキだね!



お誕生日おめでとうございます



腰痛予防 軽減運動

長い時間、座れない…
前かがみや腰を伸ばすと痛い…
台所仕事もつらい…

雑学

日常生活の中でふとした姿勢が意外と腰に負担を掛けていることがあります。例えば、台所で洗い物をする姿勢。予防としては、片足を足台などに置いてみると楽になります。また、掃除機を掛けたり、箒でゴミを履いたりする姿勢。この時は片足を前にして行なってみて下さい。どちらも両足を真横に開くより、腰に掛かる負担を軽減してくれます。そして何よりも大切なのが、普段の姿勢に気を付けること。気が付いたら背中が丸まっていた！なんて方は多いのでは？思い出したら背中を伸ばしてみてくださいね。

動画も
チェック！



1 左右お尻上げ体操

10回行ないましょう！



両足を肩幅に広げ座ります。両手を腰に当てて右のお尻と左のお尻を交互に上げます。なるべくお尻が椅子から離れるように頑張ります。

2 膝抱え体操



背筋を伸ばして座ります。両手で右足を抱えます。更に背筋を伸ばして10秒抱えましょう。下ろしたら左足も行ないましょう。

3 お尻上げ体操

5回行ないましょう！



両足を肩幅に開いて座ります。両手を膝に置きます。両方のかかとを少し引いて前かがみの姿勢をとり、10cm程お尻を持ち上げます。下ろす時はゆっくりと下ろしましょう。

注意
どの体操も、腰がひどく痛む日は避けましょう。

スタッフ紹介

ユニット5

介護士の野田です！

入職して6年目に入りました。毎日試行錯誤の連続ですが、自分なりに頑張っており、利用者様と向き合っていきたいと思っております。



出身地…東京都
趣味…観劇、音楽鑑賞、読書
血液型…A型

くらしのサプリ

気温差が生み出す 春のイライラに注意



春は3日寒さが続いたら4日温かい日が続くといわれる「三寒四温^{さんかんしおん}」の季節で、気温差が心の健康にも関係します。人間の身体は移り気な気温に対応しようと頑張る、その時に活躍するのが自律神経系です。自律神経は心のバランスをつかさどる機能も持ち合わせていますが、そちらに手が回らなくなって、不安感やイライラ、憂鬱な気分になってしまうのです。そんな春のイライラ対策としておすすめなのは、ジャスミン茶です。「茉莉花^{まつりか}」という生薬名を持つジャスミンはイライラを鎮め、精神を安定させてくれます。さらにウーロン茶やプーアール茶と同様に身体を温める作用も持ち合わせています。心の健康を保ちながら暖かい季節を元気にすごして下さいね。

4 April 月の予定

「桜の花見ドライブ」

- ・4日(水) 7・8ユニット
- ・5日(木) 3・4ユニット
- ・6日(金) 9・10ユニット
- ・6日(金) 春の行事食

- ・竹の子ご飯 ・海老と野菜の天ぷら
- ・茶碗蒸し ・かぶと胡瓜の酢の物
- ・鯛つみれとみつ葉の清汁

お誕生日会は各ユニットで行います。その他のユニットの外出企画及びイチゴ狩りなどのイベントも企画中です。



社会福祉法人 博心会

特別養護老人ホーム 清風園

〒345-0023 埼玉県北葛飾郡杉戸町本郷東上 419 番地

TEL.0480-37-0500 FAX.0480-37-0501

● HP <http://s-f-e.jp> ● 〓 info@s-f-e.jp

