



小規模多機能型居宅介護 やすらぎ古市館だより

やすらぎ古市館
電話：550-9039
発行日：令和7年3月
発行責任者：道下 敏章
担当者：岡本 杏奈

初春号

ひな祭り と節分



見出しの鬼は誰でしょう！
写真がヒントです ❀



一月、二月はイベントラッシュ！

古市館では節分とひな祭りを行いました。節分では、皆様各々で作成したお面を着用し、体操を兼ねたレクリエーションを実施しました。鬼の金棒に見立てた棒を使用し少し一生懸命体操をされていました！

ひな祭りでは寄付していただいたひな壇を前に記念撮影会。その後、お好み焼き作りを実施。「おいしいわー」と大好評でした。「また食べたいなあ」とご要望もあり、次回を検討中です！ お楽しみに 😊

日々のあれこれ



あたたかくなかったかと思えば雪が降ったり、変わったお天気が多かったですね。
寒さや悪天候でなかなかお出かけができませんでしたが、屋内でも利用者の皆様は積極的に活動に取り組まれていました。

取り組まれていた活動のひとつが壁面飾りの製作です。「梅の季節にはまだ早いかなあ」「作り終わる頃には咲き始めるよろか」と利用者同士お話ししながら壁面に飾る富士山と梅の花の作品作りを手伝ってください、予定より早くに作品が完成！
「わあ！きれいやねえ」と大好評でした。
現在もフロアにて展示中ですのでお立ち寄りの際は是非ご覧ください！

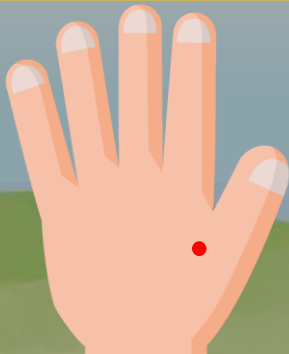


次にリハビリを兼ねた全員参加型のレク、豆はさみ競争。『全員』ですので、もちろん職員も参加。

箸とお花紙を丸めた豆を準備し、利用者対職員、リレー形式職員は左手で行うルールを設けてスタート！
「箸は得意なんやー」と器用に豆を別の容器へと移していく利用者を横に、左手では箸の持ち方が覚えぬ職員ですが、そこは腕力で無理矢理豆を掴みかばー。
両者譲らず……。
最後は豆三つ分の差で利用者チームの勝利でした！
普段交流がない方ともお話しする機会になったようで、これからもそういった機会をお届けできるよう職員共々取り組んでいきたいです。



健康豆知識



今年もやってきました、この季節。花粉や黄砂で目がかゆくなったり、鼻水やくしゃみ等の症状が出てつらいですね。
今回は簡単にできる花粉症ケアを紹介します。
手のイラストに打ってある赤い点（親指と人差し指の付け根、Vになっているところ）、これは『合谷（ごうこく）』というツボで、鼻詰まりや目の充血といった症状に効くといわれています。信号待ちの間やちょっと一息ついている時などに反対の手の親指と人差し指でマッサージしましょう！



やすらぎ園 HP
古市館ブログ
不定期更新中！