

ひろば

第255号
2019. 3. 1
横浜シルバープラザ

節分

去る二月五日、一階、三階の計六ユニットで節分の豆まきを行いました。

職員二名が鬼に扮してそれぞれのユニットを回りましたが、赤鬼青鬼の登場に驚きあり、笑いあり…

皆様から、豆に見立てた「紙玉」を「鬼は外！」と災いや邪気は外に、福は内へと願ひ込め、鬼を目掛けて投げつけて頂きました。

男鬼「青鬼」に対しては力強く投げても、女鬼「赤鬼」に対しては優しく手加減して頂き、赤鬼は皆様の優しさに恐縮していました。

ユニットでの行事を通して季節を感じたり、昔を懐かしんだり運動したりと楽しんで頂けたら幸いです。玉を握り、投げる「動作」はハビリにも通じますね。春が待ち遠しい二月の行事でしたが、時は既に三月。とはいえ、寒暖の激しい時季でもあります。入居者様、ご家族様にはどうぞお身体ご自愛下さい。皆様に「福来れ」と祈念致します。今年の節分は本来は二月三日でしたが、二日遅れの豆まきになりました。



こもればユニット



介護福祉士 松永

ほほえみユニット

音楽教室

現在、毎週火曜日に三階にて、金曜日に二階にて音楽教室を行っています。

内容としては、主に昔懐かしい曲を皆様と歌う事と様々な楽器を使った合奏をメインに、時には音楽にまつわるクイズ、歌詞や振り付けを考える創作活動、利用者様の熱いリクエスト曲を紹介するコーナー等を行っています。また、お別れの曲として最後に、今日の日はさようなら」という曲を手話を変えて歌っています。少し複雑な部分もある手話ですが、皆様日頃より練習をされているようで、回を重ねるごとにスムーズに行われている様子がとても伝わってきます。

活動中の皆様は、大変生き生きとした表情をされており、音楽についていいわね」歌うのが楽しくてしょうがない」といったお言葉が何よりも私のパワーとなっています。今後も皆様により楽しい時間を過ごして頂けるよう、精一杯努めて参りたいと思います。

音楽療法士 浅田 理恵



通所リハビリテーション 村瀬 奈美



通所リハビリテーションより
彩り豊かな季節がやって来しました。暖かい空気と春の匂いに気分もウキウキしてきます。シルバープラザの周囲にも花の芽が出て、花が咲き、ウグイスが鳴き、ちゃんと春がやってきています。暖かくなるとなんだか身体を動かしたくなって来ませんか？外に出てみるな時は是非シルバープラザへいらして下さい！！
二月のシルバープラザでは寒さに負けず、鬼退治をしたり、梅の花をとりに出かけたり、路の臺をとりに出かけたり、ボランティアさんによる踊りや二胡の演奏を聴いたり、相変わらずバタバタと過ぎていきました。路の臺は、女性ご利用者の手で手際よくあつという間に「天ぷら」と「ふき味噌」になり、美味しき旬の味覚を楽しませて頂きました。
今年は雪が積もる事もなく、インフルエンザが蔓延する事もなく冬が越せそうですが、まだまだ油断大敵。体調に気を付けていきましょう！

支援相談室からのご案内

地域健康教室開催のお知らせ

※日時：平成三十一年三月二十四日（月）

午後一時半～二時半

※テーマ ヲグニサイズ認知症予防へ向けた運動

※講師：作業療法士 大山瑞紀

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した、脳と体を同時に使う事で認知症を予防あるいは改善しようとするプログラムです。当日は、運動と計算やしりとり等の認知課題を組み合わせて、認知症予防を行います。申し込まれた方は、開始時間までに当施設の受付にお声掛け下さい。
※申し込みは、事前に当施設事務局 山下・青木）までお願い致します。

散歩のお勧め

三月になり、当施設の周りでは、梅や早咲きの桜が咲き始めています。ボランティアの皆様のご協力をいただき、玄関前の花壇や施設裏側の「福寿園」の花も蕾を膨らませて春の訪れを待っています。

ご家族やご友人の面会時が温かい場合は、ぜひ施設周辺のお散歩をしてみ下さい。日光に当たる事は、体内時計を整え、夜の睡眠を促すと言われています。お散歩であれば外出は必要ありませんので、お近くの職員にお声掛け下さい。

三月の行事食

●三月三日 ひなまつり

桃の節句です。ちらし寿司でお祝いをお願いします。

●三月二十一日 春のお彼岸

おやつにはぼたもちをお召し上がりください。

●三月二十四日 選抜食

昼食のメインをあらかじめお選び頂けます。

A 肉団子の酢豚風

B 海老団子のチリソース

来月の特別食のお知らせ

2019年4月の特別食

久しぶりにつかり味の中華はいかがでしょうか？

予定日 四月六日（土）

☆油淋鶏

★点心2種

☆ザーサイサラダ

★海鮮炒飯

☆卵とフカヒレのスープ

★デザート 杏仁フルーツ

どうぞふるってご利用下さい。

ご予約は三月二十六日までに職員まで

管理栄養士 田村 ちか子

今月の予定



音楽教室 「AM」

2階エト・1階ぬくもりエト

1日・8日・15日・22日・

29日

3階エト・1階ふれあいエト

5日・12日・19日・26日

- 3日（日）朗読クラブ「AM」3階
- 6日（水）喫茶「PM」
- 7日（木）園芸クラブ「PM」
- 8日（金）カラオケクラブ「PM」
- 10日（日）朗読クラブ「AM」2階
- 12日（火）演奏会「PM」
- 13日（水）民謡クラブ「AM」
- 14日（木）車椅子ダンス「PM」3階
- 17日（日）朗読クラブ「AM」3階
- 20日（水）手作りの会「PM」
- 22日（金）カラオケクラブ「PM」
- 24日（日）朗読クラブ「AM」2階
- 26日（火）売店「PM」
- 31日（日）朗読クラブ「AM」3階

※都合により変更となる場合がありますので御了承下さい

編集後記

三月に入り、春の季節がやって来しました。とはいえ、まだ寒い日が続く今日この頃です。皆様体調管理には十分気を付け、手洗いうがいをしてしっかり行い、風邪を引かないように気を付けて下さい。
三月はひな祭りやお花見の季節です。春の季節を満喫し、楽しく過ごして下さい。

介護福祉士 渡邊 昭之

