

緑寿苑だより

老人保健施設 緑寿苑
 加古川市平岡町新在家 1197-3
 TEL:079-425-2270
 居宅介護支援事業所
 TEL:079-424-3214



URL: <https://www.tatsumakai.jp/rouken>

～ リハビリの様子（棒体操）～



当苑で行っている、リハビリの一場面をご紹介します。身近なものを使って手軽に行える棒体操をご存じですか??使用するものは、家庭にある新聞紙を丸めてビニールテープで巻いたもの。高齢の方でも握りやすく、ほどよい重量感で、立位をとれる方から車いすの方まで取り組めるのが魅力です！



運動の方法は棒1本でパターンは様々。棒を上げたり、背中に回したり、足でまた



いたり。全身体操になるのはもちろん、時には投げてキャッチして、バランス能力や反射神経、すばやい判断能力を鍛えます。遊び要素が加わり、楽しく取り組めるのも特徴です。



様々な応用が利くことで、最近では転倒予防にも効果的だと言われています。取り組んだ利用者様から

は、「これを見ると体がスツとするわー！」との声が聞かれることも。楽しく運動しながら、元気な体を維持していきたいですね！



～ 節分レク (3階) ～

2月3日は節分です。節分といえば恵方巻き。恵方巻きを食べるようになった確かな起源はありませんが、江戸時代から明治時代にかけて始まったとする説が有力とされています。当時、商売繁盛や無病息災を祈願する風習として



始まったのが最初のように。芸子や商人たちが恵方巻きにかぶりつき、一気に恵方巻きを食べることで、その年の幸運を願っていたとのこと。しかしそのときは、「恵方巻き」という名前ではなく、「太



巻き寿司」や「丸かぶり寿司」などと呼ばれていたそうで、七福にちなんで、7つの具を入れて巻くのが基本になったようです。

残念ながら当苑では「丸かぶり寿司」は提供できませんので、無病息災を祈り、真似事ではありますが、紙の巻き寿司をかぶりついていただきました。思っていた以上に、利用者様がノリノリで、楽しい会となりました♪



～ 節分レク・鬼退治（2階）～



多くの利用者様に参加していただき、節分の鬼退治をしていただきました。お手玉を段ボールで作成した鬼に目掛けて、「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに投げてくださいました。鬼を倒せるまで何度も挑戦し、頑張ってお退治していただきました。投げるのが難しい利用者様は職員がお手伝いしました。職員も一緒に参加して盛り上がり、たくさんの笑顔が見られました。



～ お正月レク ～



2階では、絵馬（紙で作成）に色を塗ってもらい、今年の願い事を利用者様全員に書いていただきました。写真撮影にも多くの利用者様に参加してもらえ、喜んでいただけたと思います。写真撮影の待ち時間には、“福笑い”をして、笑って楽しんでいただきました。



3階では、お手玉やコマ回し等の懐かしい遊びを楽しんでいただきました。「昔は、（コマ回し）もっと回せたのにな～」、2～3個でお手玉をされながら「もっと（数多くても）できたのにね～」との言葉が聞かれ、会話も弾みました。



ごあんない

【お誕生会：2・3階（毎月第4水曜日開催）】

※2階の喫茶活動（毎週木曜日開催）、特別喫茶（月に1回開催）、3階の手作りおやつのは、感染症対策により中止しています。

【コロナワクチン接種について】

・3/11、14、15の3日間にて実施させていただく予定にしております。

【オンライン面会について】（12/1～実施中）

・当苑受付（玄関ホール）での、オンライン面会を実施しております。ご希望あれば、お気軽にお電話にてご相談ください。



~~~~~

三寒四温の気候で、春の気配がしてきました。暖かい日は、なんだかホッとしますね～。平和な日本にいて全く想像もつかないですが、世界情勢では大変なことになってしまっています。。理由はなにせよ、一刻も早く、平穏な日々が戻ることを願います。

コロナの感染状況は収束したと言える状況とはなっていません。季節の変わり目でもありますので、体調崩されませんよう、ご自愛ください。

