

No.239

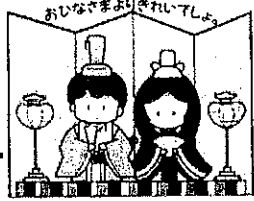
社会福祉法人

〒920-0271
河北郡内灘町鶴ヶ丘4-82
内灘町向陽台2-267
TEL/FAX
076-286-5373
E-mail
info@seikonomori.com
ホームページ
<http://seikonomori.com>

' 21

3月号

清湖の杜^{もり}



からのおたより

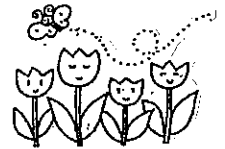
あの東日本大震災から10年。テレビで被災した方が「長い長い10年でした」と言われていました。想像を絶するご苦労だったことでしょうね…。

大きな震害が起こらないことを祈るのみですが、清湖の杜でも春の消防訓練を3月27日(土)に行うことになりました。通報・避難・誘導・消火など、いざ!という時のために消防の方たちに教えて頂き訓練しましょう。

コロナ、コロナでもう一年余り息苦しい日が続きました。

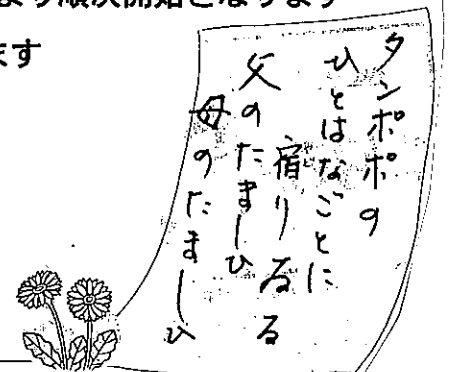
それでもワクチン接種も含めて明るい希望も見えてきていますね。

皆様にとって良い日々が訪れますように。



○高齢者を対象とした新型コロナウイルスワクチン接種が4月頃より順次開始となります

みんなの杜では施設内接種の体制をとります



とんぐりの杜

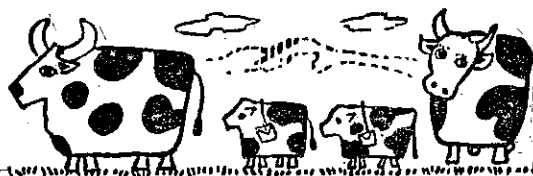


2021年も早いもので、もう3月になりました。3月は冬と春の境目の季節です。我が家の庭にも水仙の小さな芽が出ていて、春が近いと知らせてくれます(^O^)

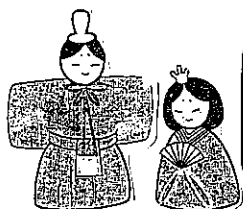
とんぐりの杜では、職員の体制も一部新しくなって約一ヶ月、新しい利用者さんも入所され、また新スタッフも加わり、みんなでより良いサポートをしていきたいと心を新たにしています。

石川県ではコロナ感染者がなかなか減少せず心配ですよね。いつ終息するかわからない不安がありますが「3つの密」の回避、日々の検温、マスクの着用、石鹸による手洗い、手指消毒用アルコールによる消毒など、しっかり対応していきたいと思っています。

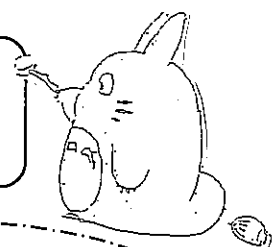
皆さんも気をつけて下さいね。



(2 / 21 記)



グループホームみんなの杜



どんぐり村



まつぼっくり村

毎日毎日、明るい歌声と笑い声が響くどんぐり村です。以前は童謡を歌うことが多かったのですが、近ごろはちょっと艶っぽい演歌もお気に入りです。時折歌詞につまずき、顔を見合わせ皆で必死に思い出す…。そんなことが楽しくて可笑しくて外の寒さを忘れております。

さあ、春はもうすぐ。ホームのお流し台が新品になりました！真っ白でピカピカ！また、居室のエアコンも新品になりました!! 一月後半から二月前半は工事の騒音も、お弁当生活も皆さんにとって刺激たっぷりの日々でした。いろいろ我慢していただきました。たくさんのご協力に感謝感謝です。

そして、今は折り紙で作っていただいたチューリップが壁面に咲き乱れております。早く本物の花々をお飾りしてさしあげたいですね。花の香りに、塗り絵師の腕もぐ〜んとあがることでしょう。

さあ、もうすぐお雛祭り。宴を楽しんだら分厚い服を片付けて、季節の移ろいを感じていただきましょう。今年こそは、陽だまりの中お散歩やお花見に行きたいですね。コロナの一日も早い収束を祈りましょう。

(2/10記)

★ お 願 い ★

不要になったソファベッドがありましたら提供いただけませんか。

TEL076-286-5373



三寒四温とはよく言ったもので温くなったり寒くなったり春のような日があったり雪が降ったりとなかなか気温が安定しませんね。

こんな時は体調も崩れやすく気を付けなければいけません。しっかり食べてよく眠る。あとは、軽い運動が効果的だと言われています。雪や雨が降っているのにどうやって運動するの?という話ですが、屋内でも運動はできますし、転倒の危険もないのでおすすめです。



ご利用者さんと体操するときはその方のできる範囲でムリをせずに楽しんでいただけるようにしています。

今回はご利用者さんにもオススメしている簡単体操をご紹介します。椅子があればできるので気軽に体操が可能です。お医者がよくウォーキングをして下さいと言われるが、なかなか時間もないし外は寒くて気分がのらない。そんな時に是非やってみて下さい。

まずは椅子に座り、つま先を上げて下ろして次にかかとを上げて下ろす。これを繰り返すだけでふくらはぎが動いて歩いた時と同じような効果が得られます。座ってできますからTVを見ていてコマーシャルの間などでもできますよね。絶対に無理をしないで痛みが出る前に止めて下さい。

寒い時に少し運動をして春の日差しの中、散歩を楽しめるように願っています。

(2/18記)

