

清湖の杜_{もい}



からのおたより

桜の開花宣言も出て、いよいよ春本番です。

花粉症に悩まされている方やお花見もコロナに気を付けながら…と、これまでと違い窮屈な日々ですね。

これ以上第4波など来ないことを祈るばかりです。

3月は清湖の杜でも様々な研修（オンラインも含め）があり、気合を入れて新年度の再起動です。

学生さんも新社会人となられる方も新しい生活に向け不安の中にも希望に胸ふくらんでいることでしょう。

3/27(土)は、清湖の杜全体の防災訓練です。消防署の方、業者の方などにご指導いただき、いざ！という時に備えましょう。

うちでも
元気



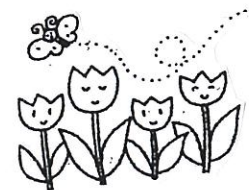
栄養まてんの内臓ごと食べるイカ

ホタルイカは魚介類の中でも特に、レチノールというビタミンAを多く含み、目の健康や皮膚、粘膜の動きを正常に保つとされています。また、抗酸化作用のあるビタミンEも豊富で、生殖機能の維持や生活習慣病の予防が期待されます。さらに、胆汁の分泌を促進したり、悪玉コレステロールを下げるタウリンも多いといわれています。

数字パズル

+ - × ÷ を使い、次の式を成立させてください。
ただし、各記号は一度ずつしか使えません。

- ① 6 □ 5 □ 7 = 4 □ 2
- ② 9 □ 8 □ 7 = 2 □ 4
- ③ 6 □ 4 □ 2 = 1 □ 3



どんぐりの杜



ポカポカした日も見られ、心地よい春の風を感じる今日この頃。

皆さん、いかがお過ごしですか？

さて、4月になり年度も移り変わり、今年度は新しいことに挑戦できたらいいなと考えています。

- ・一人ひとりが思う目標
- ・みんなで ONE TEAM となっていける目標

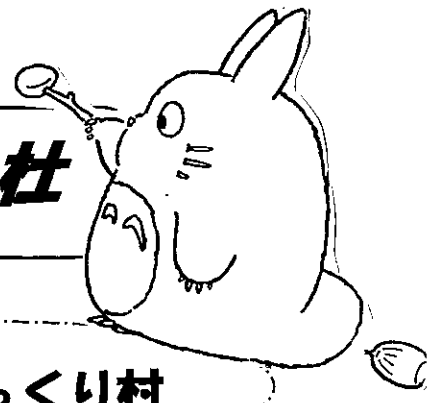
日々、いろんな目標をもって今年度は過ごしていけたらと願っています。

(3 / 22 記)

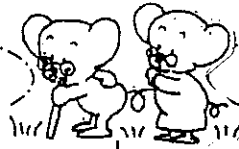




グループホームみんなの杜



どんぐり村



まつぼっくり村

桜のたよりも聞かれる頃となり、県内の桜もつぼみがほころんできました。

どんぐり村の皆様も気分は春爛漫。ホールの壁面に利用者様の塗られた花が咲き、電車での花見遠足を目指して内灘駅～金沢駅。思いは大きく新幹線で金沢駅～東京駅までの各駅の路線を装飾し、皆で声高く元気に「汽車 汽車 シュッポ シュッポ…」 「東京バスガール」等々唄いながら楽しく旅行気分ではしゃいでいます。

また、ひな祭りはちらし寿司、春分の日にはおはぎ作りと恒例のメニューでお祝い。3月に入りドライブや車イスで施設の周りを散歩することも始めました。コロナで長期外出を控えていたので、参加者の皆様の喜びにスタッフも益々意欲が湧いてきます。

3月中旬より、コロナ対策をしっかり守ったうえで15分程度のご家族様との面会も出来る事になりました。新型コロナワクチン接種の手続きも始まります。一日も早く、何も気にせず外出できる日が来ることを願うばかりです。

(3/23記)

いよいよコロナウイルスワクチンの接種が始まります。みんなの杜では、掛かりつけの先生に来て頂き施設内で予防接種を行う予定です。

今年は桜の開花が早いという予想です。毎年、利用者様と河北潟沿いの桜並木を見に行きますが、今年はどこまで花見ドライブに行けるかとワクワクしています。

3月3日のひな祭りにはお飾りをして、みんなでちらし寿司を頂きました。春のお彼岸では利用者様と一緒におはぎ作りをする予定です。そして、4月にはお花見ドライブ。春は楽しいことが盛りだくさんです。

施設の中ではキッチンに続き、配膳の作業台が新調され作業台の下に小さな図書スペースができました。写真の多い雑誌を中心に趣味の本や児童書などが並んでいて、利用者様が管理をしながら読書を楽しまれています。

新型コロナウイルスとは長い付き合いが必要とされています。ワクチン接種を受けても感染予防対策を怠ることなく、できる範囲で無理をせず利用者様が日々を楽しく過ごせるように心がけてまいります。

(3/13記)

親子バランス 親の下半身・体幹筋の強化
子のバランス能力向上・片脚立ちの練習

足を肩幅に開いて向かい合って立ち、両手をつなぐ。

手をつないだまま片足を後ろに伸ばし、2人で5秒数える。左右の足を入れ替え、10回×3セット行う。

トンネルぐり 親の体幹筋の強化
子のほふく運動・危機回避能力の向上

親が体勢を保っている間に、子は親の下をほふく前進でくぐる。親は上げる手足を左右入れ替え、10回×3セット行う。

親は四つんばいの姿勢で背中を真っすぐに伸ばし、片手片足を床から上げて背筋の高さで伸ばす。