

彩幸だより

3

令和6年3月1日発行



～今月の写真～

梅は300種類以上の品種が存在すると言われています。その中でも、枝垂れ梅は寒さの残る早春に咲き始めます。見た目も日本的でとても美しく、春の訪れを感じることができますね。

— 編集・発行 —

社会福祉法人 三重豊生会

ケアハウス伊勢度会彩幸

〒516-2102

度会郡度会町大野木 2945-2

TEL 0596(62)2225

FAX 0596(62)4006

ホームページ・Facebook・Instagram
随時更新しています！



雛人形を飾りました

2月8日(木)入居者さまにも手伝っていただき雛人形を飾りました。立派な雛人形に、玄関は華やかになりました❀

これはどこ？

これはなんだろう？笑

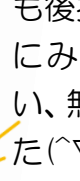


節分 豆まき

2月2日(金)、1日早いですが、節分の豆まきを行いました。どこからかやってきました☆筋肉質の赤鬼
今年は愉快的 BGM にも後押しされ(笑)見事にみんなで鬼を追い払い、無病息災を願いました(▽)/



福は内!



2月7日(水)

少し遅くなりましたが、伊勢の猿田彦神社へ初詣に行ってきました(o^ー^o)
お天気もよく、少しドライブもして、とてもいい気分転換になりました♪昼食は「黒潮ダイニング花」で楽しみ、帰りには「あじ横産直市場」で買い物をしました。



初詣& 外食ツアー



2月13日(火)

みなさま楽しみにされていた、出前行事★今回は度会の『鈴木水産』さまのお寿司、『はせ川』さまのお弁当を注文しました。お寿司は「穴子が美味しかったわ～」お弁当は「色々入ってて、量も十分！」と(o^ー^o)出前を注文されなった方も、「ここの食事美味しいんやわ」と言っていたいただき、みなさま思い思いの昼食を楽しみました♪



いっしょに！ 出前

* * 彩幸のお花の様子 * *



たくさん咲いています

蔓桔梗



葉っぱもかわいい

オキザリス



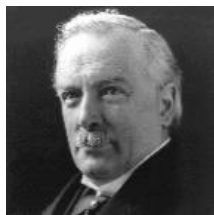
パンダ



1月ごろコールマンのガスランタンを買いました。ポンプ式の大きなガソリンランタンはもってましたが、マンツールの空焼きなどで手間がかかるのと、めちゃくちゃ明るすぎて、じぶんの部屋で物思いにふけるには興ざめでした。そこで簡単に扱え、小さいながらも、暖かい光を放つカッコイイかたちをしたホヤのランタンをさがしていました。とうとう見つけました。下の写真がそうです。暖かい光をかもしだしてくれます。考え事をするときは、じぶんの部屋で電気を消し、これを灯しています。このひかりの暖かいこと。最高です。はなしは、イギリスのマンチェスターにとびます。1916年に、英国の首相になったロイド・ジョージのことを思い出しました。幼くして父を亡くし、兄弟たちは貧困のどん底に落ち、母は毎日の生活にも窮しておりました。それを救ったのが母方の「靴屋の伯父さん」でした。伯父はロイド・ジョージをひきとり、貧しい靴屋であるにもかかわらず育てました。ロイドは古いボロボロの法律書を買ってもらい、薄暗いランタンの光の中で、伯父と一緒にlaw（法律）を学びます。やがて、その労は報われロイドは弁護士になり、さらに英国の首相にまで登りつめます。イギリスでは、歴代の首相は亡くなればウエストミンスター寺院の墓地に葬られますが、なんと、ロイドは、苦勞をともした伯父さんの眠るお墓にじぶんも入ります。それが、このお墓です。伯父とともに住んだ家はウエールズのスラナスティムディにありました。



コールマンの
ルミエールランタン



第一次大戦のころの
英国首相
ロイド・ジョージ



ロイド・ジョージと
伯父のお墓

追伸です（笑い）

- ・ロイドは、伯爵になりました。
- ・母の兄ですので「伯父」おじの漢字です

施設長 福永



プロ野球開幕



職員コラム

グーパー体操で足の握力を鍛える！

今月末に待ちに待ったプロ野球が開幕します。20代の時は、それほど興味はありませんでしたが、今では唯一の楽しみになっています。気づけば自分よりも若い人が監督やコーチをする時代になり、同世代も指導者として頑張っているのを見ると励まされることがあります。

今年こそ中日ドラゴンズにより成績を収めてもらいたいものです。

生活相談員 名古

足の握力が強いとねんざの予防やバランス能力の向上、歩行速度の上昇などさまざまな効果を得られることがわかってきています。さらにトレーニングの結果、高齢者の転倒リスクが減少したという研究結果もでてきているとのこと。転倒予防にぜひ、はじめてみてはいかがでしょうか。

足のグーパー運動



ポイント！

ゆっくり意識しながら動かす

相談員兼介護士 松田

春野菜準備中

暖かくなってきましたね。冬野菜も終わり、春野菜の種まき、苗植えの時季が来ました。この春、夏は何を植えようか色々考え中です😊 また、虫との戦いがまた始まるのかと思うと、ちょっと……………（- “-）

農家さんは本当に大変ですね！教えてもらいたいことばかりです😊皆さんに提供できるような野菜を作れるように頑張ります😊

相談員兼介護士 松本

春が待ち遠しい

南伊勢高校度会校舎前のバス停から彩幸までの道のりは、桜の木でいっぱいですね。春になったらどんなにきれいなんだろう？とわくわくしています(o^ー^o)毎日の通勤が楽しみです♪

最近は切干大根にはまっています。切干大根は生の大根に比べると栄養価は高いです。便秘がちな方にはおすすめですよ～！

栄養士 村松



③目標時間4分

463 362 472 198 **030**
 698 128 834 **657** 796
169 662 **875** 209 **715**
 023 **598** 282 **972**
 888 **739** 457 275 **935**
 335 285 697 **142** 797
672 925 **538** 810 **287**
 181 **286** 332 **470**
648 646 **200** 958 668
 472 **456** 397 **820**
 732 042 **394** 527 201

①目標時間1分

834 810 745 662 668
 487 925 275 128 972
 672 031 797 796 715
 285 198 473 286 397
 282 332 470 474 456
 462 668 472 457 475
 538 201 935 463 181

②目標時間1分

958 474 820 030 810
 023 488 715 797 796
 286 463 472 487 275
 031 285 198 473 834
 397 745 662 462 668
 332 470 474 456 457
 672 475 538 201 128

◆それぞれの箱の中で、同じ数字を1組だけ探しましょう。



答えは次月号へ掲載いたします。

サ ウ ナ ②
 ↓
 ナ マ ズ
 ↓
 ズ ツ ク
 ↓
 ク ウ キ
 ↓
 キ ア ツ
 ↓
 ツ グ ミ
 ↓
 ミ カ ン

ヤ エ バ ①
 ↓
 バ ッ タ
 ↓
 タ ン ボ
 ↓
 ボ ー ト
 ↓
 ト サ カ
 ↓
 カ エ ル
 ↓
 ル ー ル

◆空欄に3文字の言葉を入れて、しりとりを完成させましょう。

穴あきしりとり

先月号の答え



※空欄に当てはまる言葉は、ここに掲載するものだけとはかぎりません。たくさん考えてみてください(^▽^)/

2月24日(土)
折り紙細工

久しぶりの折り紙細工、40個のパーツを組み合わせてくす玉を完成させる予定でしたが、なかなか難しい❗入居者さまも「今まででいちばん難易度が高い・・・」と悪戦苦闘です(^_^;)次回も完成めざして頑張ります！






**バレンタインに
素敵なプシゼント**

伊勢蒲鉾の「マルエス田中商店」さまから、色とりどりの♡型のはんぺんをいただき、14日の昼食にて清まし汁に入れて提供させていただきました♡

入居者さまからは「かわいいね」「これは何の味だろう?」「何色が入っているかな?」などなど(๑^ー^๑)マルエス田中商店さま、素敵なプレゼントありがとうございました♡

中日新聞にも載りましたよ♪






2月に実施された、入居者様意見交歓会のアンケートへのご協力、また当日のご参加ありがとうございました。3月には給食懇親会を開催いたします。詳しい日程は、後日掲示板にてお知らせいたします。よろしくお願いいたします。



厨房より

2月に健康診断を受けました。結果、視力低下、血圧も上がっていました。年には勝てないのかな・・・好き嫌いなく、旬のものを食べ、しっかり睡眠をとり、皆さまのお食事を提供するため頑張ります！




ビデオ鑑賞会
～2月24日(土)～

原田真人監督が映画化した井上靖の自伝的小説「わが母の記」を鑑賞しました。役所広司、樹木希林、宮崎あおいら実力派キャストで10年間にわたる親子の絆、家族の愛が描かれています。




3月の行事予定

- ・ ふるまい甘酒
- ・ 外出ツアー
- ・ 朗読会（シーンボイス様）
- ・ 折り紙細工
- ・ 喫茶コーナー（2回）
- ・ ビデオ鑑賞会
- ・ 給食懇親会
- ・ 買い物ツアー

各行事の日程は1階掲示板をご覧ください。

※その他、送迎のある町内の催し物については掲示板にてお知らせします。
※行事は変更になる場合もあります。ご了承くださいますようお願いいたします。

作品コーナー

— 桃の節句 —

雛段に姫の行列しのびおり

五人囃子に毛槍の奴こ

雪洞の灯に眠れるや雛たち

階下にあれば心膨らむ

雛あられつまんで口へにつりと

初めて迎えた桃の節句よ

曾孫華穂初ひなまつり迎えたり

元気に早起きおはようさん

タンポポ

梅ひらき希望ふくらむ空のあり

雛の目を合う現実の中に居て

度会の里に初音をきいた朝

菜の花はさびしき心埋める花

タンポポのポポのかわゆき口びるよ

枯芝を踏みつつ歩む山路かな

梅一輪咲きて山家の春近し

凍て土を盛り上げ花の芽吹きかな

しだれ梅花重たげに地に触れん

梅咲きて山家の春や鳥のこえ

春探し頭ニヨニヨつくしんぼ

春風や庭一面の大手毬

菜の花に蜜蜂憩う昼下がり

春招く猫やなぎの芽膨らんで

フミソング一本足で春駆ける

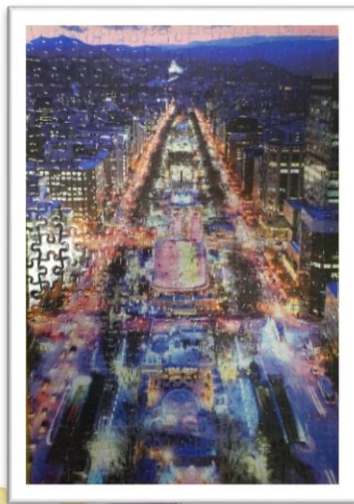
立春に天氣に恵まれ氏神へ

彩幸の紅白枝垂れ花をつけ

模様替へ河津桜に写真かえ

宮リバー河津ドーロを歩こうぜ

宮リバー息子と平らな石の飛ばし合い



パズル作品

— 煌め札幌大通り公園 —



写真

— 氏神様へ行く参道にて 木瓜 —

皆さんからの作品を大募集中です！
俳句・短歌・絵画・手芸品など……

お待ちしております！