

## 節分

平成31年 3月号  
担当：坪内



**鬼は外！ 福は内**

2月2日(土)日曜日お休みを頂いている  
 デイサービスでは、御利用の皆様には1  
 日早いですが鬼退治で厄除けをして頂き  
 ました♪

昼食はもちろん縁起が良いとされてい  
 る恵方巻きと邪気払いの鰯を食べて頂い  
 ております♪

海苔が食べにくいかな？との職員の心配  
 もよそに、皆様「美味しい」と沢山食べ  
 られました。

レクリエーションでは、1月からコツ  
 コツ準備した、2メートル程の大きな鬼  
 を5人1組のチームにて倒して頂きまし  
 した♪

足元がしっかり作られていたので、5  
 名が力を合わせてお手玉を投げないと  
 なかなか倒れてくれませんでした(笑)皆様  
 心に返られ、満面の笑みを見せられな  
 ら、力いっぱいお手玉を投げられてお  
 られました♪

ゲームが終わりに近づきますと、職員が  
 扮した赤鬼・青鬼の登場！

今年の鬼は青鬼は大きく口の裂けた怖い  
 顔をしておりましたが、赤鬼は可愛く、  
 頬が真っ赤でした♪皆様には福豆を鬼め  
 がけ思いっきり投げて頂きました♪

今年は皆様の健康を祈り、細いのに元気  
 満々の筋の神と、食欲モリモリ肉の神と  
 2人合わせて【筋肉の神】も登場し、盛  
 り上がりしました♪

皆様「鬼は外・福は内」と大きな声に  
 て鬼退治されておりました。



# 今月のわこさん

2月16日は、音楽ボランティアのわこさんが、今年初めて来て下さいました♪

今回も、ワイワイと笑顔いっぱい、楽しませて頂きました♪

実は1月も来て下さる予定だったのですが、なんと！「インフルエンザ」に1月は、わこさんに会えなくて、とても寂しかったです♪



今月も沢山の利用者様が書道を楽しまれました♪

## 書道



## 癒し



皆様覚えてくださっていますか？

かなり前になりましたがデイサービスの癒しの存在を紹介させて頂いたのです。すごく大きくなりました♪



看護師からのアドバイス

マスクの正しい付け方  
インフルエンザが流行し、予防の為にマスクを付ける方が多いと思います。正しい付け方が出来ていない人が70%というデータもあります。

- ① マスクを付ける前に手洗いをします。
- ② 裏表ですが折り目（ブリーツ）のあるものはブリーツの山が下に向くようにします。上下は鼻周りの針金が、上にくるようにします。
- ③ マスクのブリーツを広げ顎までしっかりと包みます。鼻周りにも隙間がない様に
- ④ 使用後は、フィルターには触れず速やかにゴミ箱に捨てます。

ポケットに入れたり、テーブルの上に置いたりすると菌で汚染されてしまうので要注意です。

## 今月のストレッチ

【40肩・50肩について】

40肩、50肩とは、肩関節周囲炎と言い、肩の骨・軟骨・筋・靱帯・腱などが加齢などにより炎症を起こす事です。突然肩が上がりなくなった、着替えるのも髪を結ぶのも痛い、夜寝ている時も痛い等の症状があれば肩関節周囲炎かもしれません。原因はハッキリわかっていませんが、若い時にスポーツや仕事で肩を酷使していた人に多く発生します。急性期で肩がズキズキ痛む時は安静に過ごし、ある程度痛みがなくなってきたら拘縮を防ぐために動かしていきます。



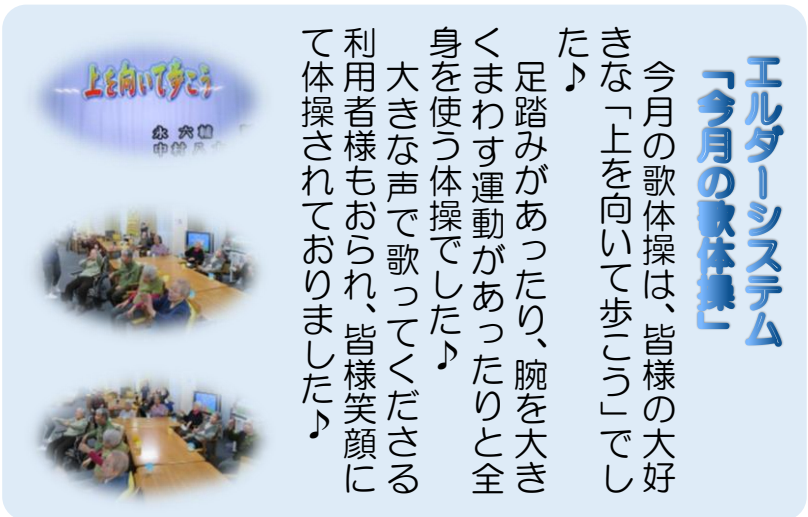
水の入った500mlのペットボトルを持ち、前後・左右・円を描くように動かす。

## エルダーシステム 「今月の歌体操」

今月の歌体操は、皆様の大好きな「上を向いて歩こう」でした♪

足踏みがあったり、腕を大きくまわす運動があったりと全身を使う体操でした♪

大きな声で歌ってくださる利用者様もおられ、皆様笑顔にて体操されておりました♪



## ★編集後記★

皆様に鬼退治して頂き、デイサービスも無事に邪気払いできました。ありがとうございます。童心に戻られ満面の笑みで、お手玉を投げられる皆様のお姿を見せて頂き本当に嬉しかったです。さて、2月の23日は、デイサービスフロアーに可愛いお雛様を飾りました♪

その様子等はまた次の淳風便りにて報告させていただきます。

お楽しみに♪ 坪内 由紀

