

令和2年2月20日 発行

めぐみだより

きょうと福祉人材育成
認証制度



第14号

寒い中にも春の足音が聞こえてくるような今日この頃。

まだまだ乾燥が気になる時期でもあります。感染症の風邪やインフルエンザに負けず
予防に気を配りながら元気に過ごしたいと思います。

節分や よむたびちがふ 豆の数



2月3日、節分です。

皆さま、豆まきはなさいましたか？

昔はよく節分の次の日には道に豆が落ちていましたが最近ではあまり見かけなくなりましたね。

豆は、年の数だけでもしくは年の数+1、食べるといいますが、年々、食べきれないほどの量になっていくのがちょっと悲しいです(笑)そんな時は豆を3つ食べるのもいいそうです。①過去を断ち切り②現在を楽しみ③未来を輝かせる こんな意味もあるようです♪

健康な体づくり

新型コロナウイルスによる感染症の報告が、日本でも多くなってきています。京都でも感染者の情報が出ています。移動支援の際はバス・電車を利用するので本当に心配な今日この頃です。めぐみではマスクの着用、手洗いうがいの慣行、アルコール消毒液などによる手指衛生を徹底しています。また、結局は風邪に負けない健康な体づくりが必要との事。食事や適度な運動が大事です。ホームでは、利用者さんが帰宅された後に散歩や、空いた時間にラジオ体操を毎日行っています。



たこ焼きパーティ♪

◎ホームでのひとコマ◎

お正月明け、利用者さんが一斉にホームに帰ってこられました。おかえりなさい！

お家でのことや、お出掛け、旅行のお話など、皆さん楽しくお話しされていました。

おせち料理などが多かったと思うので、ちょっと趣向を変えて、みんなでたこ焼きパーティを行いました♪生地や具材をたこ焼き器に流し、だんだん丸くなるたこ焼きに皆さん興味津々です。たくさん作ってたくさん食べて、皆さん満腹です。また作りましょうね！



手作り湯呑

◎お出掛けのひとコマ◎

利用者さんがご家族と一緒に滋賀県に旅行に行かれました。信楽焼きの湯呑の絵付け体験をされたそうで、出来上がり、利用者さんの手元に戻ってきました。と〜っても嬉しそうです！

この笑顔が物語っていますね(^-^)

すてきな旅行のいい思い出とお土産になりましたね♪ 自分で作った者はやっぱり特別です。

毎日使用しているのかな？もしくは大事に飾っておられるのかな？😊😊 素敵な一品また見せて下さいね☆



3月の主な行事

3月2日 ひな祭り

3月14日 ホワイトデー

- ・ひなあられを食べよう！
- ・バレンタインのお返しを考えよう♪
- ・春の花（桜・梅・桃）を見つけてみよう

3月の保健目標

花粉症よりも肩こり!?

春になると花粉症でお悩みの方も多くなりますね。ですが、この時期、体の悩みで一番多いのは、なんと「肩こり」なんです！体は冬の寒さを守る為、固くなり、春の準備に向けて今度はだんだんと弛んできます。その流れが上手くいかない時に、肩こりが起こります。マッサージやストレッチ等、体の外側から筋肉をほぐしましょう。接骨院などに行くのもいいですね。また、食べ物では青魚が血流改善に効果があり良いと言われています。



1月のようす



回転寿司店に行きました。
いっぱい食べましたよ～



お食事photo🍴



お風呂上がりの一杯。
プハーっとビールを
飲んでるかのようですね♪



みんなで書初め

韓国料理のチーズタッカルビ！
チーズがすごいのび～～～る！



おしゃれなお店でランチ♪
今日はパスタランチです

