



《2月の企画／節分会》

2月3日（水）に節分会を行いました。最初は外庭の木につるされた赤鬼と青鬼の面に向け、大きな声で「鬼は外！！福は内！！」と豆を投げて鬼を退治しました。次は、毎年恒例になっている鬼的当てゲームです。このゲームはダンボールで作った鬼の口の中や腹の中へお手玉を投げ入れて点数を競い合い順位を決めていきました。1位になられた方から節分用のお菓子を渡しました。



《3月の企画／ひな人形作り》

3月3日（木）の「桃の節句」の日に、ひな人形作りを行いました。まずは折り紙で「雄雛」「雌雛」を作っていました。折り方は比較的、簡単でしたが久しぶりの折り紙なので皆さん苦戦していましたが顔をマジックで描いていただき、それぞれ個性的な表情の「お雛様」が完成しました。次に「ぼんぼり」の作成をしていただきました。これは、あらかじめ職員が切り抜いておいた画用紙を貼り合わせるだけの作業でしたので皆さんスムーズに完成させることができました。最後は「お雛様」と「ぼんぼり」と「桃の花びら」を台紙に貼っていただく作業でしたが、貼る場所を決めるのに時間が掛かる利用者の方もいましたが、無事完成しました。出来上がった作品は皆さん、それぞれ自宅や居室に持ち帰っていただきました。



《春バテ》

皆さんは「夏バテ」ならぬ「春バテ」という言葉をご存知ですか？症状としては身体がだるい、イライラする、気分が落ち込む、夜眠れない、昼間眠い、やる気がしない・・・等です。3月から4月にかけての寒暖差による自律神経の乱れが原因で起こります。では、どのような対策をすればよいのか？調べてみましたので参考にしてみてください。



※寒い日には厚着、暖かい日は薄着と変化に対応する毎日起床時刻と就寝時刻を一定にし、自律神経の働きをコントロールする。朝起きたら日光を浴びることもとても良いです。そしてストレスをため込まず、発散することも肝要だそうです。皆さんも是非、実践してみてください。



《看護師より～筋肉を鍛えましょう～》

全身の筋肉の70%は下半身にあります。筋肉が衰えると体力の低下、下半身の筋肉量が減ると、血液が上半身へ移動し、上半身の血液量が増える為、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、肥満、更年期障害、腰痛、膝の痛み等を引き起こす原因となります。また、筋肉内に水分を貯める働きがあるので筋肉量が減ると脱水症にもなりやすくなります。

☆毎日5分程度の運動（テーブルやイスに掴まり、ゆっくり膝の曲げ伸ばし）

☆ウォーキング

等で、筋肉を鍛え、様々な生活習慣病を予防しましょう。

