



# 真寿園つうしん

平成 29 年 3 月号



少しずつ日が長くなり、日差しのある時には春の暖かさを感じる季節になってきて、春の到来が待ち遠しいですね。しかし、まだインフルエンザが猛威を振るっているようですので、お出かけの際には十分に気を付けてください。



## デイサービスの節分会♪



### < 節分の由来 >

2月3日は「節分(せつぶん)」ですね。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年のはじまりとして、とくに尊ばれたため、次第に節分といえは春の節分のみを指すようになっていったようです。



節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。

豆は「魔滅(まめ)」に通じ、ります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、て大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼残っており、「魔の目(魔目 = まめ)」に豆(魔滅 = まめ)」に通じるということ



職員お手製の鬼の「顔ハメ」  
皆さん楽しんで写真をとって  
くれました。

豆まきは一般的に、一家の主人ある支生まれの人)が豆をまくものとされて家族全員で、というところも多いようです。家族は自分の数え年の数だけ豆を食べると病気になるはず健康でいられると言われていました。

無病息災を祈る意味がある毘沙門天のお告げによつて退治できたという話をを投げつけて「魔を滅する



す。いは「年男」(その年の干

いますが、家庭によっては



職員が鬼に扮して、皆さんのところを回りました。皆さん、すごく楽しんで下さっており、一所懸命豆を投げてくださいました。節分行事も何十年ぶりにした方も多く、童心に戻ったとおっしゃっていました。

「鬼は～外！

福は～内！」

こちらは、空き缶を鬼に見立て、ボーリングのピンのように倒す、鬼倒しを楽しんでもらいました。皆さんお互いに励まし合いながら、熱中して鬼を倒していらっしゃいました。



# リハビリ情報♪

木も葉っぱも、もちろんくまさんも、全て紙をちぎって貼り付けています。



デイサービスでは、ちぎり絵や編み物、木工細工、縫い物など様々な作業を行なっています。作業を通じて役割や習慣、他者との繋がりなどが再構築され、ご利用者様が生きがいを持ち、主体的な生活を送られています。



毛糸のコースターなどの編み物は、百歳の方の作品です。デイサービスに来るようになってから、編み物への情熱が再燃したそうです。

## 作品を作ることでもたらす効果

- ・楽しみや達成感が味わえる
- ・他者交流のきっかけ
- ・指先のトレーニング
- ・認知機能低下予防
- ・集中力の向上



## < 冬季に出来る運動 >

- ・冬場は寒くなり、外出の機会が減ります。また、筋肉が硬くなり、急に運動をすると怪我をしやすいです。ストレッチや準備体操をしてから運動をしましょう。
- ・自宅でできる簡単な運動を紹介するので、是非テレビを見ながらやってみましょう

### お尻の筋肉のストレッチ

足を組み体を徐々に倒す  
組んだ足の膝を上から押す



### 膝の後ろのストレッチ

一側の膝を伸ばして、  
体を徐々に倒す



### 体幹股関節トレーニング

お腹に力を入れ、左右交互に足踏み  
持ち上げない足は、床を強く踏むように



## 3月のボランティア予定

7日(火)ボランティアことぶき

15日(水)ちいばっぱ

16日(木)あのねの会

24日(金)和楽クラブ

その他SPレコード、アートフラワーなどなど  
などなど予定しています。

(都合により予定変更になる場合もございます。)

毎週ご協力いただいているボランティア様

市川様(火) 石間様(水) 小松様(木)

市原様(編み物) 宮坂様(金)

ボランティア随時募集中です!

問い合わせ先:86-6590

サービスのご利用の相談は随時受け付けております。日曜日のデイサービスに空きがあります。体験利用もできますので、お気軽にお問合せください  
 デイサービス:0263-86-6857  
 代表:0263-86-6590

