千寿の郷 かわら版 3月号

介護老人保健施設　千寿の郷
足立区梅島2−33−6
TEL　03-3870-4621
FAX　03-3870-5228
2013年3月8日　153号

ホームページ ⇒ http://senjyunosato.kenwa.or.jp/ ☆千寿の郷ブログ☆絶賛更新中。
ホームページよりアクセスしてください！

https://mobile.twitter.com/senjyunosato

節分

二月三日は、邪気を祓い一年の無病息災を願う節分です。今年も千寿の郷では節分の行事を行いました。集まっている利用者様一人ひとりに豆の入った紙の函を渡すと、早くも豆を握りしめ投げる態勢に入っている人や、そのまま口に入れてしまう人など様々です。そこへ赤鬼青鬼に扮した職員が登場すると、一斉に「鬼は外！！福は内！！」のかけ声と共に勢い良く豆を投げて鬼を退治していきました。これで千寿の郷利用者様の今年一年の無病息災は間違いないことでしょう。！

今月の作品

フラワーアレンジメント

テーマ
おひな祭り

使用した花
桃
菜の花
スイートピー
ラン

栄養課コーナー

今回は施設の食事について紹介したいと思います。栄養課では、月に一回昼食事に、行事食を提供しております。さらに施設の行事に合わせてのイベント食も実施しております。そして、月に2度、第2日曜日(2階)、第4日曜日(3階)の誕生日会に合わせて、手作りのケーキやシュークリームなども提供おり、利用者様に大変喜ばれています。さらに普段のおやつにも手作りのものを取り入れております。
これからも栄養課の食事にご期待ください！
（写真は誕生日ケーキと納涼祭でのメニューの一部）

ちょっと豆知識

ストレッチについて
怪我の予防や身体の柔軟性・バランス改善が期待されるストレッチ。場所や時間を選ばずに簡単に行うことができますが、気を付けてほしいことが何点かあります。

- 反動をつけて行わない
- 痛いところまで伸ばさない
- 20～30 秒間程度かけてじっくり伸ばす

反動をつけて急激に伸ばしたり、痛みが出るまで伸ばしてしまうと、身体を守ろうとして逆に筋肉がこわばってしまい固くなってしまいます。20～30 秒かけてじっくり伸ばすのは「今筋肉が伸ばされているけど、これで引っ張られて怪我することはない」と神経が安全と判断するまでそれくらいの時間がかかるからのようです。お風呂で体を温めてからストレッチするとより効果的のようです。是非お試しください。

季節の言葉～弥生～

落葉ふみ　今朝も爽やか　郷の路
通所利用者　笠井　スエ子様

災地の果て　とび交う鳥に　宿はなく
通所利用者　笠井　スエ子様

年の数　豆を食べたら　腹壊す
二階ケアワーカー　須藤　雄大

≪3 月の行事予定≫

2日(土)	秀則会
15 日(金)	習字、仲よし会
16 日(土)	菊邑会
19 日(火)	新舞踊
20 日(水)	あめんぼサークル
23 日(土)	民文連
29 日(金)	フラワーアレンジメント
毎週(月)	絵手紙
毎週(木)	コーヒーサービス