

梅見学



少しずつ陽射しの暖かさを感じられるようになってきた3月初旬、護国神社へ梅見学に出かけました。

色鮮やかな梅の花と爽やかな香りに包まれ、春の訪れをしっかりと感じられた皆さん。普段は外出することもおっくうになりがちですが、外の空気を胸いっぱい吸い込み、足どりも軽快になりました。

梅を見ながらの散歩や、手すりを使っての筋トレなど、自然と体が動き出すように工夫して、楽しくリハビリをすることができました。

春本番に向けて、体力づくり頑張っています。



いい香りだね～



ぽかぽか、いい天気、
リハビリも頑張るぞ～



春の作品完成



今回は、3月3日の桃の節句に向けて、「おひなさまモバイル」を作成しました。

折り紙で作った雛人形やひしもち、布を丸めたモチーフなどをテグスでつなぎ、ゆらゆら揺れるかわいいモバイルが完成。はるかぜに飾って楽しんで後は作られた皆さんで持ち帰っていただきました。「上手にできたね♪」と大好評でした。



どうしてる？ 防災対策のススメ！



熊本地震からもうすぐ2年。災害対策として防災グッズの必要性を感じ、各種備品を備えているご家庭も多いかと思います。

非常時に備えた長期備蓄食の缶詰や乾パン、レトルト食品などには賞味期限があり、保存性の良い商品でも「3年」もしくは「5年」。その他、備蓄しているカップ麺や栄養補助食品も、一度賞味期限を確認してみましょう。期限が近い食品は日常の食事の中で消費し、必要な分を買い足していく方法もおススメです。

「備えあれば憂い無し」。災害時に備え、定期的な確認作業を習慣にしたいですね。

保育園児との世代間交流

3月2日、春日保育園で行われた園児交流会に看多機はるかぜ利用者の皆さんと行ってきました。

今回は、ひなまつりの前日。ホールには、7段飾りや園児手作りのお雛様がたくさん並べられており、とても華やかな雰囲気でした。

子供達から肩をもんでもらったり、じゃんけんをしたり。普段味わえない交流を通して、今回も利用者さんのあたたかい表情をたくさん見ることができました。



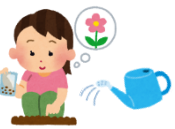
ぽかぽか、ドライブ

暖かくなってきた3月。「ドライブに行こう」と利用者さんと花岡山や熊本城周辺に出かけました。

ドライブ途中、「ここは久しぶりにくるなあ」「はあ～」と町並みの変化に驚かれる利用者さんもおられました。帰ってきてからも「ありがとう、また連れてって」と、皆さん大満足の様子。ポカポカ陽気の中、穏やかな時間を過ごすことができました。春はドライブシーズン。今度は桜を見に行きたいと思います。



ヒヤシンス栽培 その2

先月取り上げたヒヤシンスを水栽培。 残念なことに「無事に成長」とはなりません。再チャレンジということで、土栽培に変更。綺麗な花が咲くように、みんなで毎日の水やりを頑張っています。



ほっとひと息



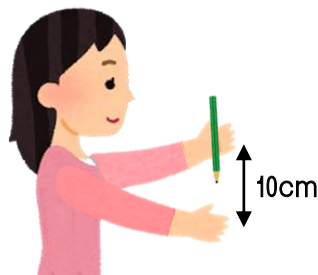
脳の訓練をしてみましょう

「鉛筆落とし」で小脳と運動野を鍛える



課題

左右どちらかの手で鉛筆を持ち、持ったほうの手を上に出します。反対の手を10cmほど真下に置き、鉛筆を落としましょう。下の手でキャッチできるでしょうか。



鉛筆を落として、反対の手でキャッチ。身体各部の運動や平衡感覚をつかさどっている「小脳」と、高度な運動機能をコントロールする「運動野」が活性化します。

はるかぜ居宅介護支援事業所

「落ちてくる」とわかっているのに、細く長いものをキャッチするのは意外と難しいものです。慣れてきたら、落とす手とキャッチする手を替えてみたり、目を閉じてやってみましょう。鉛筆の他、割り箸や扇子など細くて長いものならなんでもOKです。