

DAY

デイケア



CARE

寒さも少し落ち着き、ようやく春らしい暖かさになってきました。それでもまだ朝・晩は寒く、体調を崩しやすいので、風邪などひかないように気をつけて過ごして下さい。

《創作活動》

童話シリーズとして「赤頭巾ちゃん」の貼り絵第2弾を掲示しているので、是非御覧下さい。



《桜・桜・桜》

今年も3月末から花見ドライブを予定しています。是非ご参加下さい。



《感染注意！》
暖かくなってきましたが、
まだまだインフルエンザに
は注意が必要です。手洗
い・うがい・の徹底をお願いします。



ふれ愛はまな

Vol. 212 平成29年 3月15日発行

お雛様飾りました



3月上旬の巳の日に災いを人形に移して厄払いをする「上巳節(じょうしせつ)」と、人形を使ったおままごと「ひいな遊び」が結びつき、3月3日にひな人形を飾って女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」に発展したそうです。

江戸幕府によって定められた五節句のひとつで、「上巳の節句」といい、ちょうど桃の季節であったことや、桃には邪気払いの力があると信じられていたことから、「桃の節句」とも言います。

雛人形を飾る時期については、2月中旬からで、何時しまうのがよいかは、3月4日には片付けた方がよいという説もありますが、新暦なら3月の中旬頃まで、旧暦なら4月中旬の天気の良い日を選んで収納するのが良いそうです。



3月3日のはまな荘の昼食です。散らし寿司、菜の花の辛し和え、すまし汁、イチゴでした。穴子も柔らかく、人気でした。

常食が食べにくい方には、見た目も鮮やかなひし餅風のゼリー食も用意しました。おやつは甘酒と桜餅で美味しく頂きました。

鮭ゼリー
枝豆ゼリー
卵豆腐ゼリー



毎日こんなりハビリしています。



- ・機械や道具を使った運動リハビリや体操
- ・読み・書き計算などの頭の体操
- ・食事の前に行う口腔体操
- ・創作やカレンダーなどの手先を使った運動
- ・その他、居室から食堂までの移動、朝晩の着替えやトイレ動作など、毎日の生活の中でも自立支援に向けて頑張っています。





給食便り

毎日摂りたい！りんごのパワー！

欧米では、「1日1個のりんごは医者を選ばない」という諺があり、日本でも病院のお見舞いの定番として選ばれたり、りんごは身体に良い果物として知られています。

高血圧予防

りんごに多く入っているカリウムが、塩分(ナトリウム)を体外に排出してくれる作用があります。この働きが血圧の上昇を防いでくれます。

疲労回復

りんごには、クエン酸、りんご酸などの有機酸が多く含まれているので、疲労回復の乳酸を減らしたり新陳代謝を活発にし、疲れを取り除いてくれます。りんご特有の芳香は自律神経の乱れを正常にし、疲労回復に役立ちます。りんごの皮を入れてお風呂に入ると、安眠を促してくれます。

その他、歯垢の除去、歯の清潔、整腸効果、美肌効果、肥満・糖尿病の予防効果などもあります。

歩行車・押し車を利用させてください



まずはスタッフへ連絡頂き、状況確認、回収方法等を相談させていただきます。

介護老人保健施設はまな荘 相談窓口:リハビリテーション室