まごころ

Vol.25

live a happy life
運動、栄養、休養をテーマに
こころとからだにいいことを
let's enjoy living everyday

新聞がリニューアルしました！！

運動、栄養、休養をテーマに、情報を発信いたします。ページの下には二十四節季を掲載。
旧暦は自然に寄り添う暮らしを感じさせ、こころを豊かにしてくれます。
設立５周年を迎え、年々大きくなる桜の木が見事に咲きました。もっともっも大きくなぁれ。

行事予定　４・５・６月

4 April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 開設記念日	2
3	花	5	6	7	8	9
10	11	♫ ユニット	13	14	マ	16
17	ほ	19	20	21	あ	23
24	農	♫ 多床	27	28	マ	30

お天気の良い日は、お花見散歩。
月末は、こいのぼり散歩。

5 May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5 こどもの日	マ	7
8	花	♫ ユニット	11	12	13	14
15 母の日	ほ	17	18	19	マ	21
22	農	♫ 多床	25	26	27 ひだまり会	28
29	30	31				

月初めは、こいのぼり散歩。

6 June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	マ	4
5	花	7	8	9	10	11
12	13	♫ ユニット	15	16	マ	18
19 父の日	ほ	折り紙	22	23	あ	25
26	農	♫ 多床	29	30		

スペシャルイベント　お誕生日ケーキの日　ほっこり民話の会 ほ　あさひ民謡愛好会 あ　折り紙を楽しむ会
農園ボランティア受け入れ日 農　クラブ活動：麻雀 マ　音楽療法 ♫　花ようび 花

イベントレポート

4/1(金)　まごころ館四街道　開設記念日

設立５周年を迎えた開設記念日メニュー。今回は、赤飯・汁物・茶碗蒸し・和え物にお刺身を加えた、豪華な献立になりました。お刺身は当館始まって以来２度目という希少なメニューなので、入居者様も大興奮されていました。

3/26(土)　まちの保育園成山 四街道駅前 レセプションパーティ

保育園スタッフと、まごころ館四街道スタッフが協力し、レセプションパーティーを開催致しました。まちの保育園には、子どもからお年寄りまでの世代間交流を目的とした「0-100(ゼロヒャク)広場」が併設され、農をテーマに健康ライフを実践する教室やイベントが企画される予定です。0-100(ゼロヒャク)とは、０歳から１００歳を超える多くの方が交流し、体験や経験の回数を積み重ねるという意味が込められています。どうぞご期待ください。

クラブ活動

麻雀　第１・３金曜日

皆さんいい笑顔です。
「一緒にやろうよ！！」

「よしよし、揃ったよー！！

花ようび　第１月曜日

1/19　くるみのピンクッション　11名参加
2/16　毛糸の苔玉ヒヤシンス　11名参加
3/　7　多肉植物の寄せ植え　10名参加

「よくできたよ！疲れたけどね」

「ほら！
上手く出来たでしょ！」

皆さん真剣！
職員も必死になって手伝っています。

音楽療法　第２・４火曜日

1/12, 1/26　16名参加
〖曲目〗
ももたろう,もしもしカメさん
一月一日.富士の山.たばこやの娘
真白き富士の根,北国の春.くつがなる

2/9, 2/23　16名参加
〖曲目〗
湯島の白梅,まめまき,鬼のパンツ
高校三年生,青い山脈　　他

3/8,3/22　15名参加
〖曲目〗
蛍の光,仰げば尊し.贈る言葉,おぼろ月夜
高校三年生,満州娘.夕焼け小焼け　他

清明　すべてのものが清らかで生き生きとするころのこと。若葉が萌え、花が咲き、鳥が歌い舞う、生命が輝く季節の到来です。
(新暦ではおよそ四月四日～)

穀雨　たくさんの穀物をうるおす春の雨が降るころのこと。この季節の終わりには、夏の始まりを告げる八十八夜が訪れます。
(新暦ではおよそ四月二十日～)

pick up smile

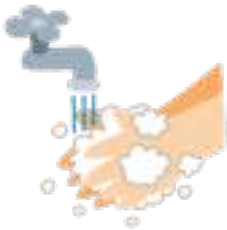
まごころ館にも春が来ました！

看護師　niceなおはなし

面倒くさい、忙しい、手袋したからと手洗いをしないことはないでしょうか？

目には見えなくても手にはウイルスや細菌がたくさん付着しています。これからの時期も「感染性胃腸炎」や「夏風邪」など様々な感染症があり、感染症を防ぐためには手洗いが欠かせません。ノロウイルスは、アルコール消毒はあまり効果がないので、手に付着したウイルスは、手洗いによって取り除く必要があります。

食中毒・感染症を防止するため「丁寧に」「こまめに」手を洗いましょう。



機能訓練指導員　たかはしさんぽっ

機能訓練担当のたかはしです。今回は「機能訓練」についてお話しさせて頂きます。

よく「リハビリテーション（以下リハビリ）」と勘違いされてしまうことがあります。「リハビリ」は専門職種が治療を行う行為であり医師の指示が必要になりますが、「機能訓練」は介護職員を中心として行う「機能維持予防のためのもの」を指します。

まごころ館四街道では「個別機能訓練加算」が算定されております。本人・家族の意向を基に計画を作成、実施致します。３か月毎での計画書の更新となりますので、来館時に説明させて頂きますのでご協力をお願い致します。ご不明な点はご遠慮なくお声かけください。

春号では少し難しい話をさせて頂きました(*^。^*)

たかはしでした☆

立夏　しだいに夏めいてくるころのこと。あおあおとした緑、さわやかな風、気持ちいい五月晴れの季節です。
（新暦ではおよそ五月五日～）

小満　いのちが、しだいに満ち満ちていくころのこと。草木も花々も、鳥も虫も獣も人も、日を浴びてかがやく季節です。
（新暦ではおよそ五月二十一日～）

おいしい畑　旬菜一皿

まごころ農園植物図鑑

春のやわらかな陽ざしを浴びて、草花やハーブがおしゃべりするようにあちこちで咲いています。木々は新芽が芽吹き始め、これから新緑の季節が楽しみです。

春の草花は色も形もやわらかく、可憐な姿に気分はルンルン。ぜひお天気の良い日は農園を一周してみて。

ご家族に頂いて２年前に植えたスノーフレーク。株が大きくなりよく咲いています。似た球根植物にスノードロップがありますが別物で、スノードロップは早春に咲き、こちらは桜の咲く頃に咲きます。

農作業

1～3月
夏野菜の育苗、じゃがいもの植付け
堆肥切返し、施肥耕耘
玉ねぎ追肥、
エンドウの誘引、人参種まき　他

4～6月
葉物類の種まき、里芋植付け
夏野菜の定植、さつまいも苗植え
草取り　他

東京八王寺に標高５９９m、ミシュランガイド三ツ星の高尾山があります。高尾山は東京都内では珍しいムササビの生息域で古くから修験道の霊山とされていました。

そこの参道にある名文句を紹介します。「なるほど」と思いませんか？

ケーブルカーを使って気楽に登山できることから老若男女問わず世界一の登山者を誇る高尾山で、この春新緑を楽しんではいかがでしょうか？

〖つもり違いの１０か条〗

1　高いつもりで低いのが　教養
2　低いつもりで高いのが　気位
3　深いつもりで浅いのが　知恵
4　浅いつもりで深いのが　欲
5　厚いつもりで薄いのが　人情
6　薄いつもりで厚いのが　面の皮
7　強いつもりで弱いのが　根性
8　弱いつもりで強いのが　我
9　多いつもりで少ないのが　分別
10　少ないつもりで多いのが　無駄

ご相談受付のご案内

まごころ館四街道では、
「どんなサービスが受けられるの？」
「経済的にゆとりがないのだけど・・・、
特別養護老人ホームってどんなところ？」
老老介護で困っていませんか？
どんな些細なことでもお気軽にご相ください。

電話　043-312-5556
相談部門主任　今関　勇太

募集中です

スタッフ募集中

介護、運転手、事務、掃除支援

ボランティアの方々を随時募集中

〖ボランティア内容〗
シーツ交換補助
クラブ活動やイベント教室の補助
お話し相手　農園作業

電話　043-312-5556
担当　太刀掛　維子（たちかけ　しげこ）

芒種　稲や麦など穂の出る植物の種をまくころのこと。稲の穂先にある針のような突起を、芒（のぎ）といいます。
（新暦ではおよそ六月五日～）

夏至　一年でもっとも日が長く、夜が短いころのこと。これから夏の盛りへと、暑さが日に日に増していきます。
（新暦ではおよそ六月二十一日～）