

## 節分会

2月のイベントで節分会を開催し、豆まきを行ないました。ご利用者様は目の前に鬼が登場すると、鬼の迫力に負けないように、「鬼は外！」「福は内！」と大きな声を出しながら鬼に向かって豆の代わりに丸めた新聞紙を投げていました。ご利用者様の協力で、鬼は退散していきまされたので、邪気を払い落とし、福を呼び込むことができましたと思います。今年もご利用者様が健康で過ごせるように願っています。おやつは節分パッケージの卵ボーロをお出ししました。  
(小池)



デイケアでも毎年恒例の節分会を行ないました。鬼がフロアを練り歩き沢山の豆を投げられていました。ご利用者様は大きな声で「鬼は外」「福は内」と元気いっぱい豆を投げていました。デイケア全員で今年の無病息災を願いました。  
(松川)

## デイサービスセンターあおぞら

紙でのお雛様の製作を行いました。紙をのりにつないでいく作業の繰り返しで、パーツが多くて皆様苦戦されていました。出来上がると、となり同士見せ合い、楽しそうにお雛様の思い出をお話されるご利用者様もいらっしゃいました。紙をつなぐだけでこんなにかわいいお雛様が完成しました。(両角)



## かりんの里 複合福祉施設

### 季節の行事 小正月 繭玉作り



複合施設では季節の行事を大切にしています。「おんな正月」ともいわれる小正月の恒例行事、繭玉作りを行いました。特養・グループホーム・きず

なのそれぞれのユニットで米の粉で団子を作り、赤・青・黄・緑など様々に色付けし、本物の柳の枝に繭を沢山飾り付けました。年々作り方が上手になり、一週間ほどフロアを賑やかにしてくれました。15日には、お赤飯、茶わん蒸し、吹き寄せ等春の気配を感じる彩り豊かな食事が皆さんの目と心とお腹を満たしました。この一年、皆さんが病気などにならないよう、健康で過ごせるよう繭玉に願いを込めました。(野明)



### ☆オンラインユニットリーダー研修☆

2月より特養の副主任になり、あざみユニットのリーダーを務めさせて頂いております。

先日、コロナ禍の為、2日間にわたりユニットリーダー研修をオンラインにて受講致しました。リモートの研修でしたが、参加されていた他の方との交流や意見交換が盛んにでき、大変刺激になりました。この研修は、入居者様の生活の質を、ご自宅と同じ様に継続しつつ、より過ごしやすい生活となるように支援させて頂くことを目的としています。

この機会に学んだ知識や経験を、現場でしっかりと活かし他の職員とも共有できるよう、一層励んでまいりますのでよろしくお願い致します。(柿沼)



# おやつドーナツバイキング



2月にドーナツバイキングを開催しました。5種類のドーナツを用意してその中から選んで、食べて頂きました。

選んだドーナツを近くのご利用者様同士で何を選んだか話されたりしていました。ドーナツを完食出来るか心配される方もいらっしゃいましたが皆さん美味しかったと完食していました。(林)



## 座ったまま出来る下肢の体操

### 【タオルギャザー】

- ・タオルを床に広げ、両足の指でタオルを手繰り寄せます
- ・踵でタオルの端を踏むと固定でき、運動しやすいです
- ・3セットを休憩を挟みながら、無理の無い様に行いましょう

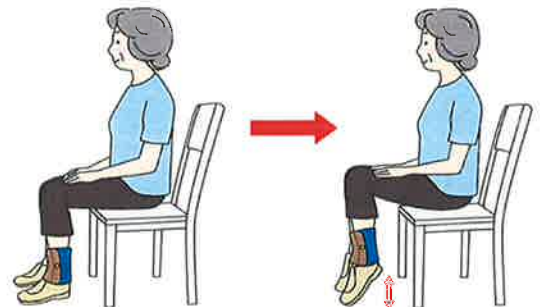
効果: バランス能力の向上、転倒リスクの軽減



### 【踵上げ】

- ・踵を上げてつま先立ちの様な姿勢になります
- ・20回×3セット。休憩を挟みながら行いましょう
- ・負荷量が足りない方は、重りを足首に巻いて行いましょう

効果: ふくらはぎの筋力向上、足の血流促進、  
冷症の改善、浮腫みの改善



新型コロナウイルスが流行し、自宅に居る時間が増えているかと思います。これらの運動は自宅でも簡単に出来る為、1日の生活の中に取り入れ心身の健康維持を図りましょう。

## 雪だるま作り

アロマスタッフと一緒に羊毛フェルトの雪だるま作りを行いました。羊毛を型に入れ、ニードルを少しずつ刺しながら形を作り、フェルトの帽子や顔のパーツ、お好みの飾りをボンドで貼りました。最後に選んで頂いた精油をつけて完成です。羊毛フェルトが初めての方ばかりで興味を持たれた方が多く、楽しそうに作業されていました。完成後、「かわいいね～良い香りね。」と喜んでおられました。(宮坂)



## 季節の作品 絵手紙作り



レクリエーションの作品作りで絵手紙の作成を行いました。ご利用者様に思い思いの絵を書いて頂き、世界に一枚しかない特別な手紙を作って頂きました。絵を書き終わった後にどんな言葉を手紙に綴るのかとても真剣に考えていらっしゃいました。

出来上がった作品はダイケアフロアに飾り沢山のご利用者様に見て頂いています。(松川)



## 編集後記

今年も2カ月が過ぎました。コロナウィルスの影響で外出も自粛して、自宅で過ごす時間が増えた方も多いと思います。私は以前とあまり変わっておらず、この機会に何か始めようかなと考えてみましたが、特に新しく始める事もなくのんびり過ごしています。私は来月でかりんの里で働き始めて、8年目を迎えます。入社した時と比べてどのくらい成長を出来ているのか、経験を積んできて周りの先輩たちのように出来ているのかと考えると尽きません。8年目はもう少し、自分の成長や力量に自信を持てるように頑張っていきたいと思います。最後になりますが、体調を崩さない様、ご自愛下さい。(林)