

虹の便り

令和8年3月号

広島県
厳島神社大鳥居



「施設説明会」

2月20日 早良よかこネットとからの依頼があり、早良公民館で福西会法人の通所サービスの説明を行いました。

施設の役割・サービス内容などを直に説明できる機会なので貴重な時間です。



「さげものの寄付をお願いいたします」

次年度は玄関にさげもんを飾ろうと思います。夏は風鈴 冬はイルミネーションを玄関に飾っています。

春は柳川を模してさげもんを飾ろうと思います。不要になったさげもんがあれば老健まで持ってきていただけると助かります。



理美容について

通所理美容日 3月23日（月）、24日（火）

4月14日（月）、22日（火）

入所理美容日 3月10日（火）、25日（水）

4月14日（火）、22日（水）



「通所リハビリ」

炭火で焼くと遠赤効果で、香りも良く美味しいですね。一晩水につけていたので、ほくほくした焼き芋を作ることができました。

事前の準備もみんなで分担して行いました。



「節分」

テレビを見ていると年男・年女が袴を着て豆まきをしています。来年は袴も検討したいと思います。

目的は同じですが、アプローチが「厄を追い払う」か「福を招き入れる」かの違いですね。



今年も栄養科手作りの「鬼の練り切り」とてもかわいいですよ。皆に人気でした。

「月刊リハ♪」

暖かくなったこともあって、梅の花から桃の花まで次々と開花しています!!

桜の開花は今年も早くなるかもしれません🌸

鶯の鳴き声が聞こえてくるようになるのも楽しみです♪

日中と夜間の寒暖差が大きくなっているので、体調管理に気を付けてください。

今回のテーマは「春が来た♪」です



・タンポポ・チューリップ・パンジーなど
沢山の春の花が咲きました☆
蝶々も春らしさをより引き立ててくれています🦋

奥にも可愛らしい花々の塗り絵がありますので、ぜひご覧ください♪



ご利用者の方から、沈丁花とハーテンベルギアのお花を頂きました🌸
可愛らしい花と、香りがとても良くリハビリ室を明るくしてくれました!!



春の
ベランダより



チューリップ
球根から芽が出て
きました!!
花が咲くのが楽し
みです♪



紫陽花も新芽が次々と
出てきています!!
大きくなって、たくさんの
花が咲きますように☆

「職員リレー」



皆さん、こんにちは。

通所リハビリ（デイケア）に勤務しています、松尾京子です。老健センターに勤務して16年目になり、5年前からは嘱託職員として頑張っています。

最近はこの年齢（非公開）になると、体のあちこちに不具合が出てきて、立ち座り時に「よっこいしょ」や同じ姿勢から次の姿勢が変わる時に「あいたたた」とつい言ってしまいます。

そこで、2週間に1回ですがストレッチに行きはじめました。1回30分トレーナーの方にやってもらうのですが、それはもう我慢との戦いです。特に痛いのは太もも前面です。次に痛いのは肩甲骨周りです。硬くなった筋を伸ばされる時はマスクの中で「フーフー」と息を吐いて耐えています。BGMも~Hawaiian~などが流れていますが、なんの気休めにもなりません。でも、ストレッチが終わると身体がポカポカしてきて軽くなり調子が良いです。

これからも、歳に抗いながら身体と心もストレッチをしてもう少し頑張ろうと思います。これからも宜しくお願いします。

次回は松尾 華さんが担当します。

