

ブレスだより

発行

社会福祉法人宝生会

理事長 西田 恵子

〒591-8011

堺市北区南花田町530

072-256-2800

<http://www.houseikai.net>

花の匂いに和んで

梅の香に誘われて南部の梅林に行ってきました。

南部は有名な梅の産地です。見渡す限りあたり一面真っ白な梅の花でいっぱいです。思わず顔を近づけ、そっと匂いを嗅いでみると何ともいえない幸せな気持ちになりました。日本は四季折々の花が見られ心が和みます。

先ごろ開催された冬季オリンピックではさまざまなドラマがあり、色々な感動を与えてくれました。これだけ国中の人たちが一体となって応援する競技はほかにはありません。その分選手たちには多大なプレッシャーがかかります。オリンピックという大舞台で本来の実力を発揮するには、競技での実力もさることながら、精神面の強さも要求されます。その為、何年もかけて一生懸命に練習をします。そうやって積み重ねた努力や思いを、ほんの数の競技に全てをかける。そう思うとメダルが全てではないと思います。それこそ、「オリンピックは参加する事に意義がある」の言葉通りではないかと強く感じます。期間中はブレスの皆様も色々な感動を与えられたのではないのでしょうか。次の開催地はロシアのソチです。四年後もブレスの皆さんと一緒に観たいと思います。



今年もブレスの庭園に梅の花が咲きました。

今月のお誕生日

上谷とみゑさん

3月1日

河野 さきさん

3月6日

濱田 愛子さん

3月9日

西尾 初さん

3月14日

福田よし子さん

3月20日

白原 廣子さん

3月23日



節分

2月3日(水)

平成22年2月。“2”並びの今年の鬼は身長2mを超す超特大の赤鬼・青鬼の2体、ギラギラとにらみをきかせますが、猛虎ぞろいの年男・年女にはかなうはずありません。鬼は外～福は内～ 厄払いの声と次々と投げられる豆に負け、小鬼もすごすごとひきかえしていきました。あとは気持ちの上では齢の数だけ豆を一年の健康を願いつついただきました。



光竜寺小学校交流会

第2回5年生 2月25日(木)



リコーダーでひな祭り



先月に引き続き5年生2回目の交流会となりました。生徒さんたちもよりリラックスしているよう。な……？生徒さんのリコーダーと合唱、“ひな祭り”は皆さんと一緒に歌いました。グループごとにゲームなどで楽しみながら、子供たちのパワーで脳年齢もウンと若返り明るく楽しい時間となりました。



うれしいおひな様のプレゼント



ひな祭り





3月の行事

3月3日(水) ひな祭りお誕生日会

おひな様の由来

平安時代中期、3月の最初の巳(み)の日に、お祝いする行事がありました。女の子が生まれた時に、「将来、その子がおひな様のように仲むつまじく、幸せに暮らせる様に」と願いを込めたものです。



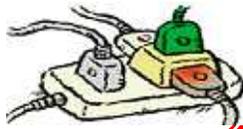
先日光竜寺小学校の交流会でも歌いましたが、当日にはお誕生日を兼ねてもう一度皆さんと歌いたいと思います。お誕生日会の後、お茶を飲み、「ひなあられ」を食べながら談笑してちょっぴりにぎやかなひな祭りにしたいと考えています。楽しみにしてください。

3月16日(火) 避難訓練

3か月休止していた避難訓練を再開します。今年最初の訓練ですので皆さんよろしくお願ひします。尚、訓練の時間ははっきりお伝えしませんので、いつ、どんな時も非常の放送があった時は、落ち着いて避難経路にそって避難して下さい。

春の火災予防運動実施 3月1日～3月7日まで

ちょっとした油断が火事の原因となります。ちょっと目を離しただけなのに火を使っていたことを忘れる時があります。ミニキッチンのもとより、オーブントースターや電子レンジを使う時は必ずその場を離れず、換気もしてください。又、たこ足配線をしたり、ほこりがついたままコードを放置したりしないように注意して下さい。



3月行事予定



心弾む季節となりました。デイサービスでは『お雛祭り』の行事を予定しております。またお天気と相談しながら、散歩を中心に、体操を取り入れ、転倒防止・筋力アップ!で過ごして行きましょう

こんにちははデイサービスです



今年の節分には、兄妹鬼が登場! 大声で「鬼は外! 福は内・・・」



回転寿司に行きましょう!



春はもう目の前! 暖かくなったらちょっと外出しませんか。“くら寿司”で昼食を・・・と計画しています。日にちは後日お知らせしますので、気分転換にいかがでしょう。



厨房より

「塩鮭」と「生鮭」の違いって?

塩鮭は主に紅鮭、白鮭、銀鮭などの切り身に、保存のために塩をしたものです。塩をすることでタンパク質が変化して、アミノ酸などのうま味成分が増えるので、生鮭とは違う味わいになります。生鮭はノルウェーサーモンやキングサーモンという名で、塩をしていない文字どおり「生」の切り身です。塩鮭に比べて身が柔らかく、味わいがたんぱくなので幅広くいろいろな料理に使えます。鮭は良質なたんぱく質やビタミンが豊富なうえ、鮭のピンク色の色素となる抗酸化物質(がん予防) アスタキサンを含むなど、栄養的にも優秀なお魚です。

ブレスの食卓ではその時のメニューによって「生鮭」と「塩鮭」を使用し、おいしい鮭料理を考えていますのでどうぞお楽しみにしてください。



ひとことコーナー

*個別訪問について

3月より皆さんのお話を伺いに各お部屋を訪問させていただきます。前もってお知らせしますのでよろしくお願いします。

*玄関は明るくきれいに

玄関先はいつもきれいにすっきりとしたいものです。「土足厳禁」の張り紙をしていますが、上履きと外靴はきちんと履き替えをお願いします。又、外に持っていかれる歩行器も帰所後は数回マットの上で転がし汚れを落としてから上がっていただきますようお願いいたします。



*クラブについて

毎月、ヨガ・歌体操・朗読の会・踊りによるリハビリ等々“動”や“静”を取り入れたクラブを開催しています。クラブに参加する事は毎日の生活にちょっと刺激を与え、気分転換を図ったり、あるいは好きなこと、興味のある事に目を向けて心に潤いを持たせたりと健康維持に役立っていると思います。上手、下手、できる、できないの次元ではなく、こんなクラブをして欲しい、こんな内容にかえて欲しいなど、ご意見がありましたらなんでも結構ですので、お聞かせ下さい。

これからもっとクラブを楽しく、参加していただけるように、職員も一緒にやっていきたいと考えています。

** ** ** ** **