



みなさま、こんにちは！
梅や河津桜の満開宣言が過ぎ、春の音が聞こえてきています。
花粉も、どんどん飛んできており、花粉症の方には、辛い季節になりました。

コロナ対策も大幅に緩和されることになりましたが、ご高齢者や医療従事者は、感染対策はまだまだ必要との見解も聞かれています。体調の変化に引き続きご留意のうえ、それぞれの通所の目標を達成していただけるよう、私たちもお手伝いさせていただきます。

2月のレクリエーション：「鬼は他所、片野～内」

先月はとても難しい豆まきならぬ、ボール？的当て、的入れでした。

当院のレクリエーションは、一見すると「遊び」ですが、実はいろいろな「生活に必要な動き」が隠されています。
自主トレーニングでの要素を踏まえ、身体機能や作業を遂行する評価を兼ねています。

鬼は外組：

的当て、しっかりと自分の目の前の鬼に当てることができるか
歩くときの姿勢評価：強く投げると体が揺れやすいものです
胴体が動かないように自らコントロールできているか
体の柔軟性評価：投げたときに、なるべく遠くに飛ばすことができるか 等



片野～内組（福は内組）：

的入れ：それぞれの位置から角度を変えて的に入れることができるか
バランス評価：ふらつかずに拾うことができるか
目の前ではなく中央の的に投げるので、鬼は外組より難しいです
もちろん、歩くときの姿勢評価や体の柔軟性評価も含まれます。



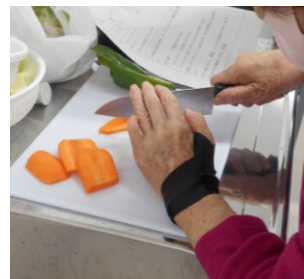


調理練習・・・なぜ、ここで。

ご存じの方も多いかと存じますが、当施設では、基本的には自主トレーニングの一貫として調理練習を行っております。
調理を来訪してまで行うのはなぜ？、と思われるかもしれません。

実は調理は、とても頭と体を使います。
例えば、効率的に行うことが難しい方々もいらっしゃいます。
立ち続けると疲れてしまう、とか、手がうまく使いこなせない、など、ご自宅で実施できない課題は様々です。

当施設では、『ご自宅などで調理ができるようになりたい』、という目標の方を中心に、効率的に行うための方法のご提案や、きっかけづくりのお手伝いとして、個別にご案内しております。ご希望の方は、お気軽にお声かけください。

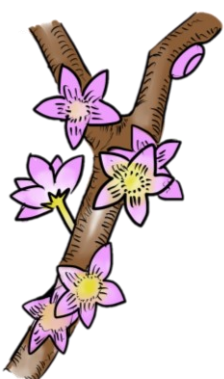


入口の窓ガラスを曇りガラスにしました。

昨年末にご利用者のみなさまに、窓ガラスのデザインに関して、アンケートを実施しました。目隠しをご希望されたご利用者が多数でしたので、この度、すりガラスタイプの目隠しシートを貼り付けました。

今月のお花

桃



3月3日は桃の節句、ひな祭りですね。

旧暦の3月は現在の4月であり、当時はちょうど桃の花が咲いていたことから、飾るようになったといわれています。

春の花たち、桃、梅、桜はいずれもバラ科の植物です。そして、花びらの形も良く似ています。梅は花びらの先端が丸いのに対し、先端が丸くとがっているのが桃、楔形に切り込みがあると桜、だそうです。

小さな花びらを、じっくり眺めて判別する時間、ほのぼのしたいですね。

3月の予定 イベント情報

3月20日（月）～3月25日（土）
レクリエーション：

『大田区の桜見つけ隊！』

3月27日（月）～3月31日（金）

診察・リハビリテーション会議

（日程は個別にお知らせします）

3月のレクリエーションは

『大田区の桜見つけ隊！』です。

4月もうじきです。前回の紅葉シーズンから一転、春を感じに出かけましょう。
今年の桜の開花予想は3月20日ごろとか。

春の花を探しにまいりましょう！

編集後記

早くも年度末の通信をお届けすることができました。この通信がお手元に届くころは、マスクをつけるかつかないかは、「個人の主体的な判断を尊重し、着用は個人の判断に委ねる」ことになっていると思われます。目に見えないものへの対応、答えが見えず、また悩みが増えてしまいそうです。皆様はどんなご意見をお持ちでしょうか？
(K.A)