

季刊誌 ^{しゅん}旬 春の号vol. 38

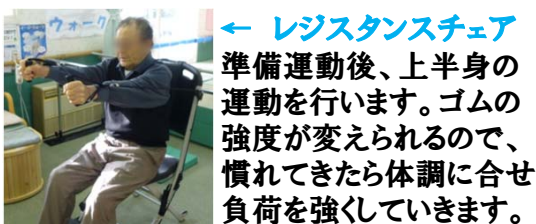
今年に入り、気温も高く雨の多い冬も もう終わりを告げ、春が近づいてきてますね♪ わかくさの福寿草も顔を出し、咲きだす日を待ちわびているようです。春の陽気が待ち遠しいですね。

👹👹 わかくさ恒例 節分 豆まき! 👹👹

1月27日から、「節分週間」として、健康体操・レクで体をほぐし(?)、豆まきを行いました! 皆さん、赤鬼👹 青鬼👹 めがけ、笑い声を上げながら、本当に楽しそうに玉を投げつけて(?)しました♪



午前中は、創作活動・入浴の他、皆さん意欲的に運動もされています。



← レジスタンスチェア
準備運動後、上半身の運動を行います。ゴムの強度が変わるので、慣れてきたら体調に合せ負荷を強くしていきます。



← ロコモマット
通常の足踏みの1.3倍の負荷が掛かります。1分間の歩数を少しずつ増やす事で効果が上がります。



← イージ・ウォーク
足首を柔らかくし、ふくらはぎを動かして血流改善や、筋肉がほぐれつまずき・転倒予防に効果があります。



← 岩盤足浴
とにかくポカポカ🔥
温まります♪



★お誕生日祝い★

毎月誕生日に一番近い利用日にお祝いをしています。職員手作りのカードにメッセージ、一輪のお花と歌のプレゼントでお祝いをします。



ごく一部の方しかご紹介できませんが、みなさん、おめでとうございます!

★午後のお楽しみ「おやつ」
昨年より、月に2日ずつ手作りおやつの日を設けています。第1弾は「ドーナツ」。午後の体操の時間には、あま〜い香りが漂いました。サクサクほんのり甘い美味しいドーナツでした。第2弾は「たこ焼き」です。だしの効いた、おいしいたこ焼きです。「まだ食べてない」という方もこれからお出しますのでお楽しみに♪





ではここで、ちょっとさかのぼって昨年末の「クリスマス会」の様子をご紹介しますと思います。

今回は、フェリーターミナルでの開催も初めて試み、4日間はターミナルへ、2日間はわかくさでクリスマス会を行いました。

「フェリーターミナル」にて



ひどい悪天候に見舞われた日もありましたが、レストランでの食事を楽しみながら、フェリーが港に入り旋回する姿は見ごたえのあるものでした。食後はビンゴ大会を行い、その後、ターミナル内の土産物店でお買い物や館内見学を楽しまれていました。



おいしいよ〜♡



や〜っ 当たんないかしら〜？



く〜っ
おいしい！



イエイ！ 景品ゲット！



「わかくさ」にて



園児によるかわいい歌と踊り、また、手づくりのリースなどのサプライズなプレゼントを頂いたり、施設長のギター演奏に合わせて皆で歌ったり職員のハンドベル演奏に失笑(泣)が起こったり、ビンゴ大会も行いました！



みんなでハイチーズ！



フッ

★ 今後の予定 ★
4月…外食ツアー
5月…お花見ドライブ

苫部病院デイサービスセンターわかくさ
〒 053-0021
苫小牧市若草町5丁目10-16
TEL 0144-38-2660
FAX 0144-38-2661
発行日 平成27年 3月10日
編集責任者 関口 久美子