

# ほがらか

三月号



## ついでに 啓蟄



少しづつ暖かくなり、木々の芽もふくらみ始めました。虫たちが土の中から顔を出し、待ち遠しかった春へと足を進めています。が、あまりの寒暖差に不調を覚える方もいらっしゃるかもしれません。先週末、散歩していると、ついでに顔を出しているのを見つけたら、ついでに田舎の祖母の家へ遊びに行き、ついでに落し蓋のたき火を摘んで遊んでいたら、思いつきで祖母がくれたお茶を、落し蓋のたき火の味で飲んだら、独特の風味が子ども達に「あんなに美味しい食べ物はないよ」と言われ、祖母に「ありがとう」と言われ、懐かしい思い出が蘇りました。瞬間に思いついたように、頃の出来事や思い出が、温かい思い出のように、暖かな陽射しを浴びながら、春の光が差し込んでいます。

（生活相談員 三上 亜矢）

No.151  
令和6年3月15日発行



[ケアホーム]

ディア・レスト三次

〒728-0012

三次市十日市中 3-6-6

TEL 0824-65-1122

広報委員会

# 笑福神社 初詣



ディア・レスト三次 2024年の幕開けは、笑福神社への初詣からスタートです！「いやあ〜、今年もこれが出来たね〜！」「これがあるけえお正月迎えた気になるよ、毎年ご苦労さん！」と、入居者様も楽しみにしてくださっているこの笑福神社。年々グレードアップしております！

今年の元日は年に4回しかない「一粒万倍日」と「天赦日」が重なる日、最強開運日でした。鐘を鳴らし、手を合わせて願い事をされる入居者様。「おかげさまで良い正月が迎えられました。今年もお世話になるね〜」と入居者様。おみくじを引いていただいたり記念撮影をしたりと、にぎやかなお正月を迎えました。



入居者様と新年の幕開けを一緒にお祝いしようと、2024年新年会を開催いたしました。  
 職員が練習を重ね、色々な出し物を披露！ハンドベル演奏は入居者様に馴染みの曲をセレクトし、演奏と一緒に歌っていただきました♪合唱では「もののけ姫」を披露。とても真剣に聞いて下さる皆様の姿が印象的でした。最後は二人羽織。手を叩き涙を流しながら笑っておられる入居者様の姿。最高の景色でした！  
 楽しい新年会でディア・レスト三次も新年を迎えることができました♪



二人羽織にはストーリーがありまして。差出人不明の恋文が届き、そこにはデートのお誘いが…♡気合を入れてきれいにお化粧をし、デート前に腹ごしらえのうどんとケーキを食べるといったものでした。入居者様を笑いの渦に巻き込みました♪



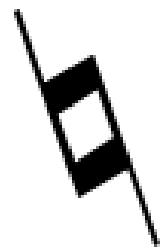
# 鏡開き

今年は、飲み込む力が弱い方にも、ぜんざいを楽しんでもらえるように、溶けやすいお餅も用意しました。

普通のお餅も小さくカットしたので、少し物足りない部分もあったかもしれませんが、「やっぱりお餅はおいしいね」と、皆さん、しっかり噛んで食べておられました。大好きなお餅が命懸けのお餅”にならずに、味わっていただけました。



# ピアノコンサート



この日は入居者様のご家族によるピアノコンサートが開催されました。ピアノ教室の先生をされている娘様、声楽家のお孫様が奏でる音色は、それはそれは素晴らしいものでした。第一声を聞いた瞬間心を奪われ、涙をこらえるのが大変でした。入居者様も一緒に口ずさまれ、あっという間に1時間が経ちました。

「やっぱり生歌はええよね〜」「よう聞かせてくれなされた、ありがとう、ありがとう。」と、拍手が鳴りやみませんでした。

素敵な機会をありがとうございました。



# バレンタインスイーツバイキング

どこからかチョコレートの甘い香りが…♡この日はバレンタインデーということで、4階の女性入居者様がスイーツバイキング用のバウムクーヘンをバレンタイン仕様にトッピングしてくださいました。愛情たっぷりです♡チョコレートでコーティングし、色々なトッピングを付け、バウムクーヘンがとてもラブリーな姿に変身！かわいく仕上がりました♡他にもフルーチェやプリンもご用意し、盛りだくさんのスイーツバイキングとなりました。

「楽しみにしとったんよ〜！」「作りようる時に何回つまみ食いしちゃろうと思ったことか(笑)」と、楽しそうにバイキングされていました♪



## 第20回 日本語学習者による日本語スピーチコンテスト

2月11日、しょうばら国際交流協会が主催する日本語スピーチコンテストが開催され、弊社より3名の特定技能、技能実習生が出場しました。壇上での彼女たちの姿は堂々たるもので、自身に満ち溢れた眼差しに目頭が熱くなりました。

入居者様、ご家族の皆様にご理解いただき、彼女たちが日々技術習得のために勤務出来ますこと、心より感謝申し上げます。



# Happy Birthday



2月3月生まれの皆さん、おめでとうございます♪

# 健康管理室からこんにちは

今回は施設で行っているリハビリをご紹介します。

個別機能訓練の他に、テレビを見ながらはつらつ体操、指導者と一緒に集団体操なども行っています。



尿もれ予防に効果的！膝の内側の筋力トレーニング



足首を動かすことで、  
むくみ・転倒予防！



有酸素運動  
心肺機能を鍛えて、いつまでも元気に過ごせますように！

平行棒での  
歩行練習



ベッド上でも運動ができるよう  
個別指導をしています

棒上げ運動  
肩～背中へのトレーニング！ねこ背予防に10×3セット  
これだけで、体はポカポカになります



セルフ訓練  
ご自身で簡単にできる  
機能訓練のメニューを組み、運動習慣を  
つけていただくようお声掛けしています

