

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
3月						
8	9	10	11	12	13	14
			音楽療法			
15	16	17	18	19	20	21
						
22	23	24	25	26	27	28
			フラワーアレンジメント			
28	29	30	31	1	2	3
おやつ バイキング			誕生会	4月		

費用:書道、フラワーアレンジメントなど趣味レクへの参加希望の方は職員までお願いします。



この季節になると、どこからともなくお花が集まってきます。菜の花やスイートピー、そして梅など、よー——つく施設内を見みると、春の花が咲いてますので、来設した際は、お花探しを試してみるのも面白いかもしれません(^O^)/



ブログのQRコードです。月に2回ほど更新しています。



ホームページのQRコードです。



👉 人工的に花を咲かせようと頑張っています。完成報告は来月に...



# さくらだより 3月



## みんなで動くと、カラダもココロも元気に

みなさま、こんにちは。三寒四温の言葉通り、寒さと暖かさが行き来する季節になりました。窓の外の景色にも少しずつ春の気配が感じられ、長かった冬の終わりを思わせる今日この頃です。体を動かすにも気持ちの良い季節となり、施設内でも皆様の元気な声が聞こえてくるようになりました。

さて、当施設の通所リハビリでは日々のリハビリの一つとして「集団リハビリ」に取り組んでいます。リハビリというと、先生と一対一で行う訓練を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、複数の利用者様が一緒に体を動かす集団形式のリハビリも、近年多くの施設で取り入れられています。

集団で行うリハビリには、身体面だけではなく心理面にも様々な良い効果があり、例えば周りの方と一緒に取り組むことで自然と意欲が高まり、「みんながやってるから自分も頑張ろう」という前向きな気持ちに繋がることがあります。

また集団で体を動かす時間は、利用者様同士の交流の場になります。声を掛けあったり笑顔が生まれりすることで、気分のリフレッシュにも繋がるとされています。身体機能の維持向上だけではなく、生活の楽しみや社会参加のきっかけにもなります。

リハビリの内容としては、主に椅子に座って出来る体操や、リズム運動、手足を使って可動域を広げるものなど、無理なく参加できるものが中心です。日常では意識しない筋肉やバランス能力の維持を向上させます。

最初は出来るかな?と少し不安にされていた方でも、周りの方と一緒に取り組むことで自然と体が動き、終わった後には「カラダがあったまああ!」とか「気持ち良かった」と笑顔を見せてくださる場面も多く見られ、担当する職員もやりがいを感じております。

これから春に向かい、気温も少しずつ上がっていきます。体を動かすことで血行が良くなり、気分も明るくなります。これからも利用者様お一人おひとりの体調に配慮しながら、楽しく安全に取り組めるリハビリを続けてまいります。今後も皆様が笑顔で過ごせる時間を大切にしながら、ココロとカラダの元気作りをサポートしていきたいと思っております。



手先を使った工作や音楽の時間を通して、穏やかなひとときを過ごされています。色紙や厚紙を使った制作では、真剣な表情で手先を動かし、完成するとニコニコされる様子が見られます。

また利用者様がピアノ演奏すると、他の利用者様がピアノの音色に合わせて指を動かしたり、懐かしいメロディーを楽しむ時間もあり、自然と心が和むひとときがあります。これからも日々の活動を通して、楽しく過ごしていただける時間を大切にしたいと思います。

### 編集後記

春が近づいたとは言え、インフルやコロナや胃腸炎など、まだまだウイルスの活動が活発な時期でもあります。施設でも環境整備や衛生管理を重点に、万全を期していきたいと思っております。ご家族の皆様におかれましても、どうぞ体調管理には十分お気をつけてお過ごしください。

事務 大坪

### ～お知らせ～

①面会：月曜日～金曜日は3組、土日は4組受付してます（**同じ曜日の同時刻の予約は月2回まで**）。  
2階は①10:00～10:20 ②10:20～10:40 ③10:40～11:00 ④11:00～11:20(土日のみ)  
3階は①13:30～13:50 ②13:50～14:10 ③14:10～14:30 ④14:30～15:00(土日のみ)  
前日までの予約制、面会時間は移動時間を含めて20分間、次の方も居ますので時間厳守をお願いしております。来設時は体温測定やマスク着用、「入館者記入簿」に記載お願い致します。

②現在、通所リハビリでは雑巾作りを行っていますが、材料となる布が不足しています。もし、ご家庭で不要になったタオルやタオル生地などがありましたら、寄贈いただくと大変助かります。作られた雑巾などは、保育園や児童施設で有効利用しております。

③夜間の電話対応。夜間業務時間帯は、主に介助業務に集中して従事しているため、お電話は極力**夕方5時00分まで**にお願いしております。

④お支払いは、**20日まで**にお願いしております。銀行振込、もしくは直接施設での支払いになります（**17時まで**）。振込時は、利用者様の名前で振込いただけますと助かります。

⑤洗濯物の受け渡しは、朝9時～**夕方5時まで**にお願いします。また、土曜・日曜日の洗濯物受渡しは、事務職員が1名のため前日までに事前連絡お願いしております。

⑥別紙で同封いたしました差し入れについてのお願いを、ぜひ一読いただき、施設運営にご協力いただければと思います。

## カラオケマシーン♪



皆様にお馴染みの「カラオケ」ですが、実は一台で何役も活躍できる事をご存知でしょうか。この機械はたった一台で実に多彩なメニューがありまして、カラオケ以外にも「レクリエーション」「体操」「クイズ」「寄席」なんかも出来てしまう優れたものです。

日々のレクリエーションで音響として使用することもあります。皆様が疲れた時なんかは「絵本寄席」を聞いて一休みする事もあります。

少し紹介しますと、「音楽を使う」「カラダを使う」「目で見る」というジャンルから選択して、音や映像と一緒に様々なプログラムを実施する事が出来ます。

さくらでは「カラダを使う」というジャンルをよく使います。中でも”ごぼう先生といっしょ”は笑いながらカラダを使えるので人気でもあります。

また脳トレーニングとして、TVに映した大画面をみながら間違い探しや、画の変化を見つけるトレーニングも行っております。

これからも、この良き相棒であるカラオケマシーンを駆使しながら、カラオケ以外にも様々な楽しみを提供していきたいと思っております。

### 間違い探し(3ヶ所)

