

# いきいきがだいより

いきいきの郷  
通所介護事業所  
令和4年2月22日発行  
第 131 号  
☎ 023-681-4768  
<http://kagayakinokai.or.jp/>  
編集:岩城彩華

## 「創作活動」

一月前半は「お手紙作り」を行いました。封筒や便箋をハサミで切り取り、誰に渡したいか等、思い浮かべながらお便りを書かれました。後半は2月の節分の活動に向け鬼のペトポトル作りを行いました。ハサミで切り、糊で貼り付けたり細かい作業がありましたが新しい季節にむけて楽しみながら行いました。



## 「お楽しみ」

お楽しみ行事では、甘酒を飲みながらお正月の話をしたり、季節の歌をうたったり、カラオケを行いながら過ごしました。「飲む点滴」と言われる甘酒を飲み、「昔、家でつくったな」と、「大好物だ!」等と話される方もいらっしやいました。



## 【リズム体操】

「ザドリフターズの曲に合わせた、体操を行いました。温泉や湯船につかっていける風景を想像しながら、穏やかに行いました。



## 記入にご協力ください

衣類に名前の記入をお願い致します。また、以前記入した名前が薄くなっていないかご確認ください。

間違いや紛失にも十分気を付けていきますのでご協力をお願い申し上げます。



## 3月のお菓子

### 【さくらもち】

フレッシュ栄月

桜色の道明寺。甘いこしあん。

少し塩味が残る桜の葉。桜の葉の香りに春を感じます。3月3日はひな祭りです。ひな菓子の1つでもある桜もちをお楽しみに。



寒季節は、寒さで体がこわばりやすいため、思わぬように倒れることがあります。体を温めて体のこわばりをほぐすようにしましょう。

寒い季節は、寒さで体がこわばりやすいため、思わぬように倒れることがあります。体を温めて体のこわばりをほぐすようにしましょう。

### ①部屋を適切な温度にする

適切な室温は18〜22度といわれています。ヒーター等の暖房器具を使い室温を暖かく保ちましょう。

### ②温かいものを飲む

お茶やスープ等、温かいものを飲みましょう。生姜湯やほうじ茶、甘酒等は体が温まりやすいと言われているので。

### ③3つの「首」を冷やさない

首・手首・足首は皮膚表面の近く、血管が通っているため、冷やさないことが大切です。首が隠れる服を着たり、保温をしましょう。

### ④ストレッチをする

ストレッチをしたり、手足を温めたりすることで、体がほぐれやすくなり、手足を暖房器具等で温めましょう。



## 【いきいきの郷サービス空き情報】

ご利用の回数を増やしたい、新しくご利用をお考えの方はお気軽にお声がけください。 ☎023-681-4768 佐藤

月	火	水	木	金	土
○	△	○	○	△	◎

◎=余裕があります ○=空きがあります △=残りわずかです

