

あ さ や け

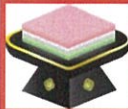
第238号平成29年4月号



ひなまつり



今年も綺麗なお雛さまに負けない位の素敵な笑顔が沢山溢れていました。



職員と麻雀勝負!

二月二十一日に入居者様、職員と共に麻雀を打ちました。麻雀にお誘いすると「やるやる。」と笑顔で参加して下さいました。ルールもすっかりと覚えられており、途中より奥様に指示を出して牌をとってもらっている姿や、職員がリーチを掛けると負けん気な性格が出て悩まれている様子が見受けられました。が楽しんで打たれていました。次回開催時も負けませんよ!



勝負だ!!



ここはこう打つ!



勝てるかな



ここだな...間違いない!

お茶会で身も心もほっこり♡

二月二十二日にお茶会を開催しました。今回は、磯山職員がお茶を点でて提供しました。点てたお茶と共に和菓子を楽しまれましたが、何よりお茶を点てている姿に皆さん見惚れられており、「私もやっていた。懐かしい」「いいわね。」「昔やっていたけどもう忘れてしまった。」と、ゆったりとした時間を楽しまれていました。

さあ! 召し上がれ♡

懐かしい

おいし〜い



ご馳走様でした!

三月誕生日



東條 タケ様

横山	室山	古橋	深野	黒木	影山	岩崎	吾孫子	花嶋	石井	長濱	東條	黒田	石山	秋本
巻子様	俊彦様	タケ様	みね様	金春様	久江様	幸子様	ヒロ様	マサ様	もと様	すみ様	タケ様	厚恵様	多恵様	春様
八十三歳	八十一歳	八十九歳	九十三歳	八十七歳	九十六歳	七十七歳	九十四歳	九十三歳	九十六歳	八十七歳	百一歳	九十一歳	九十三歳	八十七歳

三月の誕生会は、感染症の為延期になりました。御迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。四月十九日に四月の誕生会と合同での開催を予定していますので、宜しくお願致します。



お誕生日おめでとうございます

梅だより

肩こりって辛いですよ。特に最近はスマホやパソコンなど使う機会も増え、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか?
 肩こりとは不自然な姿勢や精神的なストレスなどで起こりやすくなります。肩の筋肉が緊張し、血流が悪くなり、疲労物質が溜まってしまいう事が原因の一つとされています。肩を揉むと気持ち良いのは、そのためです。
 長時間不自然な姿勢でいる事を出来る限り防ぐだけで、肩こりの予防になります。また、少し疲れた時には肩回しなども効果があります。ただ肩を回すよりも、手を肩に乗せるようにして回すと肩甲骨が動きやすいので、より効果が期待できます。
 肩が凝ってからではなく、肩が凝らないようにするのが一番の肩こり対策です。



肩こり? ...オレ肩ねえしな

あどかき

4月	花見
4月上旬	花見
4月4日	お化粧ボラ ンティア
4月17、18日	床屋
4月19日	誕生会

桜の花が満開の季節となりました。下記の写真は、三階職員が三月に湯島天満宮で撮影した桜です。とても綺麗ですね。
 日本の象徴である桜を見に、桜の名所へ足を運んでみようと思います。

広報委員 戸部 すえ子

