

鬼は外、福は内♪



2月3日は節分です。節分は立春の前日です。一般的には「鬼は外、福は内」と声を出しながら福豆を撒いて年除けを行います。豆を食べ厄除けを行います。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じるとされてお（鬼）が追いつかぬように行事が行われるようになります。豆は「穀物」には生命力と魔よけの呪力が備わっている」といいます。また「語呂合わせ」で「魔目（まめ）」「鬼の目に投げつけ鬼を滅する」「魔滅（まめ）」「無病息災を願う意味もありません。」

鬼は厄年の方にお願いが、かと思つて「鬼は外、福は内」といいます。男陣から「鬼・鬼・鬼」は「性陣から」といいます。男陣から「鬼・鬼・鬼」は「性陣から」といいます。男陣から「鬼・鬼・鬼」は「性陣から」といいます。

豆節  
ま分  
まき！  
しつ  
まつ  
しじ  
た荘  
！で

# つつじ荘新聞

## 3月の予定



- 6日 レクリエーション  
避難訓練
- 14日 お茶会
- 17日 カラオケ大会
- 28日 サンキャッチャー  
講習会



女は怖いな～



節分豆まきの様子

発行年月日  
2019年3月1日

発行人  
老人福祉センター  
つつじ荘

所長より  
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。



## カラオケ大会のお知らせ

3月17日（日）にカラオケ大会を開催いたします。出場者の方にはプログラムを3月5日（火）に配布いたします。曲目の変更等は受け付けませんのでご了承ください。観覧の皆様には当日パンフレットを配布いたします。



# 4月から開始します！



4月から我孫子市民体育館からアウトリーチという形で市民体育館職員がつつじ荘へ出向き、健康体操やレクリエーションを実施していただけることになりました。

アウトリーチとは簡単に説明すると、公的機関や公共文化施設などを行う、地域への出張サービスのことで、今まで当法人アコモードの職員が介護予防体操講習会やレクリエーションを実施してきましたが、さらに福祉事業を強化し、介護予防に努めていきたいと思っております。

つつじ荘利用者の方も年々足腰が弱り運動することができにくくなっている方を目にする機会が多くなっております。カラオケをする時間が減ってしまうといったご意見もありますが、リハビリの一环と思っております。ただき、身体を動かして健康寿命を一日でも長く保つていただきたいと思います。

我孫子市民体育館の事業は4月から毎月第4金曜日13時から大広間にて実施したいと思っております。

4月は「けん玉」を使って楽しく予防です。お申込みは必要ありませんので、皆様ご参加お待ちしております。

## 介護予防体操講習会



今年度、最後の介護予防体操講習会でした。

体を温め伸ばすストレッチをしてから頭の体操！

今回は「手・足」を使い順調に出来て簡単かな？思いましたが、椅子がプラスされたら皆さま頭がこんがらがってしまいました（笑）でも頭がこんがらがるとは脳活性にはすごくプラスの効果なのでしっかりと頭を使えたと思います！途中、コントのようになり、大爆笑！ドリフトのようでしたのでつつじ荘コント軍団を結成しようか迷っています（笑）

来年度も介護予防体操講習会は継続していきます！みんなですっかり脳活性しましょう♪



## 工事完了致しました

1月23日2月28日まで実施していただきました、つつじ荘ロビー壁面クラック工事が完了致しました。

3月1日（金）から通常通りロビーからのご利用ができます。皆様には長くご不便をお掛けし申し訳ございませんでした。

前回よりも明るくなり開放感があります。崩落の心配もなくなりましたので皆様ご安心してご利用ください。

ご協力ありがとうございました！



3月のつつじ荘  
バス運休日  
3月25日（月）

