

choseikai
Since 1945, Saga

きりん新聞

令和4年 2 月号

発行 医療法人 長晴会
佐賀市久保泉町大字上和泉2201
TEL 0952-98-0120
きりん新聞編集局

書初め

リハビリの一環として、老健きりんでは書道を行っています。お一人おひとりに合わせ、課題はそれぞれ違いますが、皆様真剣な面持ちでお手本をしっかりと見ながら筆をすすめられます。

書道は集中力を養い、認知面にも良い効果があると言われています。こうした様々な活動に参加していただき、日々の生活に生きがいや楽しみを持っていただけたらと思います。



笑う門には福来る

お正月の伝承遊びとして、凧あげやコマ回し、羽子板などを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか？

同様に、屋内で簡単にできるお正月の遊びとして福笑いも古くから親しまれている懐かしい遊びですね。

グループホームきりんではお正月、入居者様に福笑いに挑戦していただきました。

目や鼻、口に眉毛、それぞれのパーツを手探りで顔の輪郭の絵の上に置いていきますが、やはりなかなか難しいものです。

悩みながら置いていた顔のパーツの位置がズレ、おかしな顔の出来上がり。その度、入居者様も職員も皆で大笑いでした。

『笑う門には 福来る』とよく言われますが、今年も皆様と一緒にたくさん笑って、たくさん福を呼び込んでいきたいと思っています。

福笑いでたくさん笑った後は、おせち料理を召上がっていただきました。「ちよっとおかしかったね」とおせち料理に舌鼓を打ちながらも福笑いの余韻に浸っていました。



旬のもの

グループホームきりんでは冬のはじめに利用者様と一緒に植えた野菜はしっかりと育ち、ラディッシュは収穫の時期です。

また、同じ頃に苗を植えたブロッコリーもかわいらしい花蕾が目立ってきました。

入居者様は冬の冷たい空気の中、野菜の成長を楽しみにされ、頻回にプランターを覗かれています。

旬の野菜は栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる効能が期待できる成分が多く含まれています。通年様々な野菜が回り、旬が分かりにくくなってきましたが、季節ごとの

自然の恵みである食材、『旬のもの』を食べ、四季の変化を楽しみたいものですね。



春の七草



七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うとされ、古くから食べられてきました。

昔々は、まな板の上で七草の葉をトントンと刻む回数もきまっていたそうですよ。

また、日本のハーブといわれる、七草にはそれぞれに効用があり、ビタミンもたっぷりと含まれています。

皆様も正月七日、七草粥を召し上がられましたか？

きりんでは提供させていただいた七草粥は「上手に炊けとるね」「苦味がまた、春を感じてよかねえ」と皆様にお褒めの言葉をいただき、ほっこりと一足早い春の香りを感じました。



春の七草



大寒波到来

今期一番の強い寒気が流れ込み、1月下旬は佐賀県内の平野部でも降雪や道路の凍結が見られました。

窓から見える真っ白な雪景色にご利用者様は「うわあ、真っ白やんね」と目をぱちぱちとされ、驚かれました。

また、車で出勤する職員を心配し、「運転は大丈夫やったね」「帰りも用心してゆっくり行かんばよ」と優しく声をかけてくださり、心が温くなりました。



節分



2月はほかの月よりも日数は少ないですが、節分や立春、建国記念の日、バレンタインデーに天皇誕生日など、行事や記念日がたくさんあります。その中で節分は一年の無病息災を願う行事ですが、きりんではそれぞれの事業所で様々な豆まきを行いました。

豆まきは他の行事に比べると、アクティブな行事なのかもしれませんが、豆を手にした皆様の鬼へ対する闘志がこちらにも伝わってくるようで、大変盛り上がった一日となりました。

