

choseikai
Since 1945, Saga

きりん新聞

KIRIN NEWSPAPER

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

二〇二二 壬寅

今年は寅年の中で60年に一度の『壬寅』。寅年の方にとつては一生に一、二度しか訪れない特別な一年です。

「壬（みずのえ）」とは、ゆったりカーブを描きながら流れる大河を表しているそうです。また「決断」の意味を持つ「寅」が合わさった二〇二二年は安定性や落ち着きを持ちながらも、はつきりと決断できる年。

感染拡大が心配される一年のスタートになりましたが、心にゆとりを持ち冷静さを失わずに行動できる年にしていきたいですね。



ぜんざい会

きりんアパートメントでは、1月10日に新年を迎えて最初の催しにぜんざい会を開催しました。あたたかくて甘いぜんざいに、付け合わせの塩昆布が皆様から好評をいただきました。



カラオケで体も心も健康に

老健きりんでは、本格的なカラオケ機材を用いて、カラオケをリハビリに取り入れています。歌うことによって脳の活性化、腹式呼吸による内臓のマッサージ効果、なによりストレス発散の効果があるといわれています。

実際に、歌った後の皆さんの表情は素敵な笑顔で、若返ったようにさえ感じられます。

「歌うことは苦手だな」という方も、音楽に合わせてリズムを取り、合の手を入れてくださったりとそれぞれに楽しんで参加されています。



寒さに負けず

老健きりんでは、リハビリの一环として、感染症対策を行いながら1階と2階それぞれ各階に分かれて軽体操を行っています。

この軽体操では様々な音楽やビデオ映像に合わせて体に無理なく体操を行っており、皆様真剣な面持ちで体を動かしておられます。終了後は、すっきりとした表情で「はあ、お疲れ様でした!」とお互いに声をかけあったり、体操の動作を反復されたりしています。毎日の軽体操で心身ともに元気な状態を保ち、一年で一番寒いといわれているこの時期を乗り切っていきたいですね。

蠟梅

寒空の中、甘い香りに振り向くとかわいらしい花をつけた「蠟梅」が咲いていました。花びらがロウで細工した梅の花びらのように見えることから「蠟の梅」と書くといわれています。



2月3日 節分

節分の日の昼食には「イワシの梅煮と、五目大豆」を皆さんに召し上がっていただきました。

主に西日本を中心に、節分でイワシを食べ、桧鰯（ひいらぎいわし）を飾る風習があるといわれていますが、いわしを焼くときに出る煙と強い臭いや、尖ったヒラギで、病気や悪いものを祓うという意味があるとされています。また、いわしを食べることで、体の中の邪気を追い払うという理由もあるようです。

