

# 優しい風



雛祭り

## ☆両宮の里☆

穏やかな日差しが春の訪れを感じさせます。散歩へ行くと『つくしがはえとったよ』と摘んで見せてくださったり、水仙が満開に咲いとったよと教えてくださったりと春を見つけてはおしゃべりにも花を咲かせていらっしゃいます。

さて今年のひな祭りはご利用者様で作成した顔出しパネルでおひな様・お内裏様に扮し、記念撮影を行いました。おやつには甘酒、ひなあられをいただきました。「甘酒飲むの、何年ぶりかしら。美味しい!」と喜んでくださるご利用者様もいらっしや、楽しいひとときを過ごすことができました。花冷えの季節、体調を崩されないようお気を付けてください。

四月の予定…お花見、買い物、ボランティア、誕生日会等

お問い合わせ先 小規模多機能型居宅介護事務所 両宮の里

電話番号 086 (229) 9300

担当…甲×



風船バレー



おしぼり巻



両宮の里の  
日傘やかー

## ☆亀池荘☆

梅の花の開花で華やかに、かつ花粉舞い散る今日この頃、皆様におかれましてはいかががお過ごしでしょうか。

さて、三月の亀池荘ではクッキングリハビリ「ネギ焼き」!

亀池荘のクッキングリハメニューではもはや恒例となったネギ焼き! 回数を重ねるごとに皆様の段取りや手さばきに磨きがかかり、もちろん味は最高! でしたね!

台所戦士の片鱗を充分に保持しておられる皆様が頼もしく思え、つつい頼り切っています!

四月にはこれまた恒例のお花見を計画中! 是非楽しみにして下さいね! そんな平和な亀池荘には今日ものんびりした時間が流れております…

お問い合わせ先 通所介護(デイサービス) 亀池荘

電話番号 086 (229) 9300

担当…藤岡

## 亀池菜園



大きく美味しく  
なあ〜れ♪

## ☆居宅介護支援☆

新年度が始まりました。日中は暑いぐらいの気温ですね。さて、報道などで「存じの通りいよいよ介護報酬改正が施行されました。相談やご質問などありましたらどうぞ気軽に相談ください。

夕方はまだ冷え込む花冷えの季節なので昼夕の寒暖差に気を付けてお過ごしください。

お問い合わせ先 居宅介護支援

電話番号 086 (229) 9300

担当…小倉





## 雛壇の前でパジャリ!



### ☆桃の里☆

すっかり春らしい温かい季節となりました。桜や桃もそろそろ咲き始める頃で待ち遠しいです。早くお花見に行きたいですね。

三月は女性の誕生日が多く、手作りケーキを作りお祝いをしました! 「このくらい? 大きい?」と皆でわいわい言いながら作りました。大きなイチゴを大きく口をあけて頂きました。おめでとございます!

〈お問い合わせ〉 グループホーム 桃の里

電話番号 086(955)5899

担当…岩崎



### バースデー

### ハッピー

### ☆ルミエール桜が丘☆

三月はひな祭り♪今年も、ルミエール桜が丘の玄関には、お雛様を飾りました! 保育園の子供達が交流で、遊びに来てくださった際も、子供がお雛様をみて大喜び♪ひなまつりでは、甘酒をみなさんで作り、おやつと一緒にいただきました。そして、お雛様の前で記念撮影♪

〈お問い合わせ〉

サービス付き高齢者向け住宅ルミエール桜が丘

電話番号 086(955)5923

テイサービルルミエール桜が丘

担当…大治  
担当…宇野

### ☆訪問介護サービス☆

桜の花や色とりどりの花が咲き誇り心もウキウキ外出が楽しい季節になりました。お花見に行かれるなど出かけることが多いと思いますが、転倒されることのないように、十分気をつけてください。また、朝・夕の温度差が大きい時期でもあります。汗をかいたら着替えや水分補給にも気をつけて下さいね。

〈お問い合わせ〉 訪問介護サービス

電話番号 086(229)9300

担当…坂根

### ☆看護師より☆笑門には福☆

先日、笑いヨガというものを皆さんと体験しました。ヨガと笑いをとり入れたものです!

#### 呼吸法

1. 前かがみになって吐き出す
2. 吸いながら上にストレッチ
3. 息を少し止めてゆっくり吐き出す。

#### 笑うこと

1. 全身の組織を活性化する
2. 免疫力が強まる
3. 内臓機能の活躍をよくする
4. 血流を増やし体中に栄養素を届ける
5. ストレスの悪影響から守る
6. 自信が高まる
7. 脳内物質が盛んに分泌される

幸せだから笑うのではない。  
笑うから幸せになるのだ。

ウィリアム・ジエム

ハヒフホの順に笑うことが良いとのこと!是非挑戦してみてください!



この雛壇、五段雛なの!

