



みなと荘新聞

平成25年 5月第26号

今月の予定

《 5月16日～6月15日まで 》

5月	6月
16日…日帰りバス旅行 「大洗水族館」	1日…朗読ボランティア 「ひばり」
25日…グリムの里まつり	15日…小山レッツダンス

園芸活動

『田植え』



園芸活動では、四季を感じて頂こうと、5月にはバケツやペットボトルを使い、ご利用者様の”手”で田植えを行いました。季節と共に変わる苗の成長を楽しみに見守ってきたいと思います。

デイケア 『通所リハビリテーション』



～先月号の続きです～
ご利用者様に描いていただいた手形ですが、鯉のぼりになりました。いかがでしょうか？子供の日の文字はお花紙です。これもご利用者様に1枚1枚広げていただきました。出来上がりに皆様満足していただけました。

行事の様子

4月23日 天平の花祭り

今年は桜の開花が例年よりも10日ほど早かったため、すでに見頃は過ぎていくかもしれない…とヒヤヒヤしておりましたが、いざ着いてみれば見事な桜に包まれてそんな思いは吹き飛んでしまいました。今年の花見は最高でした！との声もあり、本当に楽しかったです。



職員紹介

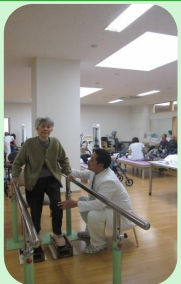
デイケア相談員 山井 隆士



昨年11月に結婚し、幸せ太りをしているようで、去年の同じ時期と比べて体重が、10kg近く増えてしまいました。アルコール摂取も増え、食欲も同様にあります。活動量がかなり減っている為だと思います。『メタボにならないように、運動しよう。』と最近よく思います。

片岡コラム

「筋力トレーニングとストレッチ」①



良質な筋肉を得るためには、「筋肉の力」と「筋肉の柔軟性」について考える必要があります。「筋肉の力」は、力を入れて筋肉を縮ませること(筋力トレーニング)によって増強させることができます。…次回につづく。

5月1日 草餅作り



ヨイショオ!!の掛け声とともに皆様と作った草餅はとってもおいしいものになりました。餅をつくのが前より良くなったねと言われたのが少し嬉しかったです。

編集後記



盛りがきわまった春を見つめつつ、次の夏の気配を意識する季節となりました。みなと荘の周りにある田んぼも、ゴールデンウィークを境に、田植えが始まった様子です。ご利用者様のお陰で、爽やかな日差しの中、私たち職員も、一緒にお散歩する時間を得ることができています。この柔らかい気配を感じられる時間を、これからも大切にしていきたいと思ひます。