

医療法人医仁会  
**さくら荘**  
 デイケア  
 便り

平成27年 1月号

発行元 医療法人医仁会  
 さくら荘デイケア

## 巻頭の挨拶

2015年が始まりましたね



皆様いかがお過ごしでしょうか。お正月に家族や親戚の方々と会い、楽しいながらも忙しかった事と思います。さくら荘もスタッフ全員で大掃除を行い大変でしたが、キレイになったさくら荘で皆様を迎える事が出来てよかったです。

さて、今年はどんな年にしましょうか？目標を決めて頑張るのもいいかもしれませんが、ゆったりと過ごすのもいいですね。

## 今日のさくら荘



手作業「刺し子」

手作業は毎日13時(水曜日のみ10時30分)から行っております。今回は、手作業の中の1つ「刺し子」について紹介したいと思います。主に女性の方が行われることが多いですが、最近では男性の方も行ってあります。好きな色の刺繍糸や布の柄までご自身を選んで頂いております。沢山の色を使用して縫っておられる方や、一色のみで縫っておられる方まで様々な方がみえます。また片麻痺の方でも楽しんでいただけるよう、布を刺繍枠に挟んで園芸用の鉢スタンドに洗濯ばさみで固定して行っていたいております。

「針に糸が通らない」「玉止めが難しい」という方は、気軽にスタッフに声をかけてください！完成した作品は是非さくら荘に飾らせてくださいね♡

これからのスタッフ一同素敵な作品ができるのを楽しみにしております。

## あんばんよう ～冷え性の予防・改善法について～

手足が冷たくて布団に入ってもなかなか寝付けないという人、特に女性に多いですね。今回はつらい冷え性の予防、改善法についてご紹介していきます。男性の方も「自分には関係ない」と思わずに、奥さまや娘さんに教えてあげてくださいね。

- ・バランスよく栄養をとる。
- ・早寝早起きを心がける。
- ・毎日お風呂に入り血流を良くする。
- ・マッサージや柔軟体操などを行う。(下肢の冷えについてはつま先や膝の屈伸運動が効果的)
- ・マフラーなどを利用して、首・手首・足首を温める事で効率的に保温が出来ます。

※各自の体質や体調に合わせて取り組んでみてくださいね。

## 12月

### 作業クラブ「牛乳パックで花器作り」

牛乳パックを利用した花器作り



「これ、何になるの?」「何に使うの?」と言いながら皆さんは新聞広告をせっせと巻いて下さいました。出来上がったくるくる棒に色付けをして材料の準備はOK。牛乳パックに両面テープを貼り、そこにくるくる棒を1本ずつ、太さ・色合い・長さ等を調整しながら貼り付けていきます。皆さん、手に取ったくるくる棒を見極める姿は職人の様でした。見事に出来上がった作品に皆さんご満悦でした。

## 今月の俳句

毎月ご利用者様に詠んで頂いた俳句を紹介しているこのコーナーですが、今月は昨年1年間でスタッフが詠んだ俳句をいくつかご紹介させていただきます。

「お正月 体重計が 恐ろしい」

スタッフ 川瀬

「梅の花 小さくきれいに 咲いている」

スタッフ リー

「夜店出て 金魚すくいに 集う子ら」

スタッフ 岡田

「仏壇に 丸ごと供える スイカかな」

スタッフ 堀川

「青空に 子供の声の 運動会」

スタッフ 原

「着飾って 首をかしげて 七五三」

スタッフ 塚田

## 行事のご紹介



「花もち作り」

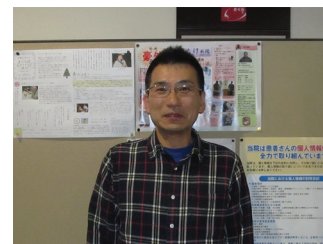
毎年、私(久保田)が手返しの役を引き受けています。石臼で餅をつく経験がない人がほとんどのためですが、杵を振り上げる人もなかなかうまくいきません。ギャラリィから「腰を入れて!」などの声がかかると、頑張り餅をつき始めました。回想法ではありませんが、「昔はあられにして食べたよな」、「火鉢の上で焼いて食べたなあ」など、色々な声が聞こえてきます。そんな時のご利用者様の顔は、とてもいい笑顔をされていました。その後梅の枝に、切ったピンクと白の餅をつけていきます。とてもユニークな作品もあります。ご利用者様も満足されていました。



職員紹介

ケアスタッフ 川瀬 和彦

名古屋市中区で生まれ、中村区で育ち、結婚後に一宮市に居住しております。2027年のリニア新幹線の開業に向け、名古屋駅は再構築が進められており、慣れ親しんだ名駅が想い出と変わりゆくのを寂しく思いますが、新しい名古屋駅の登場を楽しみにしています。



現在、名古屋駅の周辺には美術館が存在しないので、新しい美術館が建設される事を期待しています。最近、「アイチ・トリエンナーレ」や「ミレー展」「ゴッホ展」「シャガール展」と大きな展覧会が開催され、美術館にて絵画・版画を鑑賞できました。皆様も美術館に行き、写真では得ることのできない感動を味わってみてください。1月2日よりボストン美術館にてモネ・ゴッホ・ルノワールなどの展覧会が開催されるので、今年、最初の美術館巡りがスタートします。今年は何回美術館に行き、名画を見ることが出来るかを楽しみにしています。

1月 行事予定	作業クラブ(節分飾り) 1月8日(木)・9日(金)	俳句クラブ 1月15日(木)	初詣(犬山・成田山) 1月17日~31日	お誕生会 1月21日(水)
------------	------------------------------	-------------------	-------------------------	------------------

※行事は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。