

医療法人医仁会
さくら荘
 デイケア
 便り

平成27年 5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

『目には青葉山ホトトギス初鯉』の5月です。江戸時代の俳人、山口素堂の句ですが、視覚で新緑を感じ、聴覚で鳥の美しい声を聞き、味覚で初鯉を味わうことのできる5月が1年を通して最も過ごしやすい時期で、その季節感を見事に表現している句ではないでしょうか。

春から初夏へと季節が変わり、汗ばむ事も増えてくる頃ですが、水分補給をしっかりしていただき、体調管理には十分お気を付けください。

今日のさくら荘



音楽療法

今回はさくら荘で普段行っているレクリエーションを紹介したいと思います。毎週水曜日の午後からは音楽療法士の先生に来て頂き皆様を歌をうたって頂いています。ただ歌うだけではなく、リズムに合わせて手拍子を入れて体を動かしたり、歌詞を全てうで歌ってみたりなど様々な工夫をして行っています。普段カラオケでは歌われない方も、みんなと一緒にになると恥ずかしさがなくなくなる為か、遠慮なく歌われる姿が見られます。

あんばよう ～味噌汁のパワーがすごい！～

『実の三種は身の薬』という言葉をご存知でしょうか。

「実」とは味噌汁に入れる具材のこと、「身」とは食べる人の健康のことです。三種類以上の具材を入れることで、自然と栄養バランスが整うそうです。あの徳川家康は、毎日「五菜三根」の味噌汁を飲んでいたらと伝えられています。平均寿命が37～38歳の時代に75歳の長寿を全うできたのは味噌汁のおかげだったのかもしれませんが。味噌汁には塩分が高いから・・・と控える方もいますが、味噌汁を飲んで健康を維持していきましょう！味噌汁の効果には次のようなものが知られています。

- 1. コレステロールの抑制
- 2. 抗酸化作用
- 3. 胃潰瘍の予防
- 4. ガンの予防
- 5. 二日酔いの予防
- 6. 美肌効果

4月

鯉のぼり
 屋根より高い

作業クラブ「鯉のぼりの置物」



大空を優雅に泳ぐ鯉のぼり～江戸時代中期に庶民のアイデアで生まれたそうです。今月はそんな鯉のぼりの置物を作成しました。真っ白の紙粘土で出来ている真鯉・緋鯉・子鯉に利用者さんそれぞれに色付けを行って頂くことから始めました。一色で塗られる方、筆をうまく利用し模様を付けられる方など様々でした。筆で色付けを行う機会がなかなかないためか、皆さん真剣かつ集中して行われていました。色付けされた鯉たちが乾く間、飾りの金屏風作りです。菖蒲や拭き流し・兜を金屏風に思い思いに貼り付けて頂き出来上がり。最後に土台に全てをバランスよく貼り付けて完成！皆さんが丹精込めてつくられた鯉たちの愛くるしい表情は何とも言えません。

桜さく 見たらいろいろ 思い出す (S. S様)
 五条川 川面に散った 桜花 (T. O様)
 雨降ると 桜の花の 散り急ぐ (H. O様)
 花いかだ 今年の春も 終わりがかな (K. U様)
 桜舞い 散る寂しさや もの悲し (T. A様)
 咲きかけの 桜見物 胸おどる (T. O様)
 犬山の 桜がきれい 咲いている (H. O様)

今月の俳句

毎月恒例の俳句クラブですが、4月16日に行われました。今月のテーマは「桜」で、いつもより多くの俳句が詠まれました。

行事のご紹介



「お花見」

五条川に桜を見に行ってきました。遊歩道を往復しながら、川を泳いでいる赤・白・黒色の鯉を見て、「鯉がいる」と嬉しそうにほほ笑んだり、桜の木の下で写真を撮ったり、綺麗だからと言って桜の枝を折って持ち帰ってしまい「ごめんなさい」と謝ったり、日向ぼっこをしながらみんなで暖かいお茶を飲んだりして、会話が弾んだりもしました。最後に「連れてきてくれて本当にありがとう」と涙ぐんで話して下さる利用者も見えそんなお言葉を頂きスタッフも嬉しく思います。また来年も花見に行き、たくさん思い出を作っていきましょう。



看護師 森口 恵

みなさん、こんにちは。

私は、岐阜県恵那市出身の田舎育ち、現在は小牧市在住、2人のやんちゃな子供の子育て真っ最中で、時間に追われる毎日を送っています。

看護師になって、早いもので13年経ってしまいました。新人時代の先輩から、「焦る時ほど、慎重に行動すること！焦っても何もいいことはない。」と教わり、その言葉を今でもお守りにして、日々過ごしています。

さくら荘へ来て頂いたみなさんが、笑顔いっぱいでお過ごせるように、これからも関わっていきたく思います。今後ともよろしくお願い致します。

5月 行事予定	作業クラブ「苗の植え付け」	選択メニュー	ケーキの日・俳句クラブ
	14日(木)・15日(金)	18日(月)・29日(金)	21日(木)

※予定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。