



《2月の企画／節分会》

今年は2月3日が日曜日のため、「節分会」は2月4日の月曜日に行いました。

まずは、節分の由来や今年の恵方について職員より説明してから、利用者の皆様の子供の頃の節分の思い出話などをして頂きました。

次は、外庭の鬼の面に向けて豆まきを行い、皆様「鬼は外！」「福は内！」と大きな声で鬼の面に投げつけていました。

そして最後は、鬼の的当てゲームを行い、成績上位の利用者様には賞品を贈り、閉会となりました。



《3月の企画／ひな飾り作り》

3月の企画として「ひな飾り作り」を行いました。今回は着物の部分を折り紙ではなく、習字紙を絵の具で色付けした紙で作りました。

利用者様からは「本物の着物みたいで良いね。」と好評でした。

「めびな」と「おびな」を作り、台紙に貼って、周りに「花びら」を散らしました。

作品はテイルーム前の廊下に飾り、見る人を楽しませてくれています。



《看護師より／骨粗鬆症について》



骨粗鬆症とは、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気のことです。痛み等の自覚症状がないことが多く、骨折で初めて気付く場合もあります。

脊椎がつぶれたり、変形したりして腰痛が起こり、大腿骨の骨折では歩けなくなってしまうこともあります。

寝たきりの原因にもなりますので、予防や治療をしっかりと行いましょう。

偏食、運動不足、喫煙等は原因の一つになります。牛乳や乳製品、海藻、野菜、大豆製品、小魚類は積極的に摂りましょう。

