HANA* LIFE

はな* らいふ

2018年　4月号

発行　社会福祉法人　三幸福祉会
ケアハウス　清華苑シルバーライフ

健康ツボ講座

3月18日に恵訪問リハビリマッサージの恵先生にご来苑頂き、活き活き体操と健康ツボ講座を開催しました！

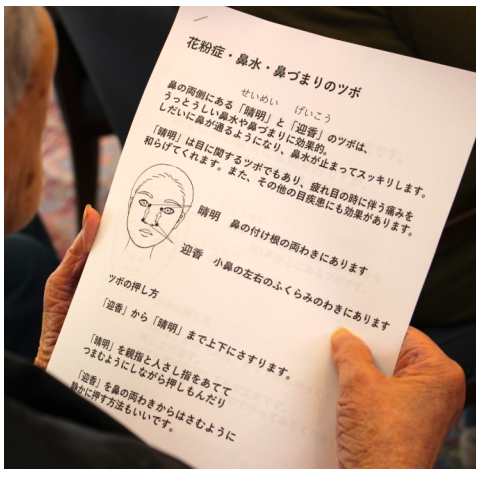
入居者様は、日曜日の午後という事もあって、16名の方にご参加頂きました。

やはり、健康への関心度が高い事が伺えます！

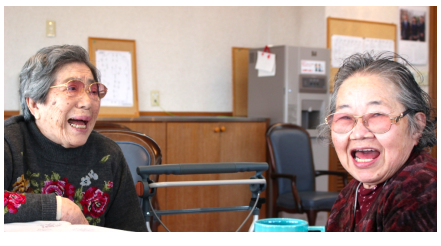
まずは、集団体操で堅くなっている身体をほぐします。

健康ツボ講座では、身体の不調時に効果的なツボについてプリントを元に教えて頂きました。

花粉症の方は、写真の様にぜひツボ押しを一度試してみて下さいね。



健康教室の後は、お楽しみの午後の喫茶を開きました♪カラフルなマグカップが準備万端です。やっと波佐見焼きをお披露目する事が出来て嬉しいです。スタッフも一緒にコーヒーを飲んで楽しい時間を過ごさせて頂きました。皆さん、ありがとうございました。



春のランチツアー♪

4月3日　ケアハウス　清華苑シルバーライフでは、「春のランチツアー！」と題して外出行事を企画しました。

目指すは、舞子ビラの有栖川です。入居者様6名がご参加されました。メニューは、お花見会席を頂きました。皆さん、どんなお料理が運ばれてくるかワクワク。お造りの三種盛りでは、蛸がプリプリで歯応え十分で美味しかったです。花小箱の天麩羅もさくさくで可愛い葉っぱの飾りが添えられていました。

最後のデザートは、桜餅と苺！コースなので一品づつ運ばれてくるのですが、最後にはお腹いっぱいになりました。

しばらく休憩した後は、庭園をみんなで散歩しました。少しだけ歩いても汗ばむほど暑かったです。

帰りは、石ヶ谷の桜の通り抜けをドライブ！お花は、少し散りかけていましたがまだ見頃です。初めて来られた方も多くて、桜のトンネルに車内から歓声と拍手が上がりました。

ポカポカ陽気の中で楽しく外出行事を実施する事が出来てよかったです。みなさん、お疲れ様でした。

お知らせ

●活き活き倶楽部

平成30年度から介護予防を目的に活き活き倶楽部を立ち上げます。下肢筋力維持や転倒防止を図る為に苑内外を職員と一緒にウオーキングしませんか。詳細は後日ご案内させて頂きます。皆さん是非ご参加下さい。

●スタッフ異動のお知らせ

4月18日よりグループホーム清華苑からケアハウスに久保田介護員が異動となります。どうぞ宜しくお願いします。

◎編集後記

ケアハウス広報誌の発行も2年目に突入しました。紙面を作成していて感じた事は、デザインは、文字の大きさや字体、色合わせなどによって、見えやすくも見にくくもなるので細かな配慮が必要だという事。高齢者の方にとって見やすいデザインとは何かを考えて、これからもケアハウスの広報誌を作成していきたいと思います。ご意見お待ちしています！これからもどうぞ宜しくお願いします。

（村上）