

今月のベストショット

### 満開の梅の花と。

撮影 令和7年3月14日



## 現地まで車で1分

### 観梅ツアー

3月の餃子パーティーを開催している時に一本の電話が鳴りました。

「ちょうど今、清華苑養力センターの裏の梅がとっても見頃よー」と理事長からご連絡を頂きました。

それでは！とごうことで早速、ロビーにおられたご利用者をお誘いし、向かうことになりました。

「ケアハウスの7階の食堂からも梅が綺麗に咲いているのが見えていたから、気になっていたのよー」とK様もワクワクの様子。

現地につけば満開の梅の花がたくさん咲いていました。私が当法人に入職した20数年前はこんなにもりもりしていなかった梅の木でしたが、今はとっても大きく成長していませんかの見えるに驚きました★  
次は、桜のお花見も楽しみます。

(生活相談員 村上)



2025.3.14 SEIKAEN YOURIKI CENTER

### 養力桜鑑賞会

4月4日 (金)  
14:45~  
事務所前ロビー



### スペシャル珈琲

4月13日 (日)  
14:30~  
事務所前ロビー



### 手作りアートの会

4月20日 (日)  
14:45~  
7階食堂



### 昼飲みパーティー

4月27日 (日)  
14:30~  
事務所前ロビー





## 大人の塗り絵 HANA CLUB

2025/3/18



## 編集後記

フレイルという言葉ですが、よく耳にされておられると思います。フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態を指します。そのような状態に陥らないようにする為、当苑では様々なフレイル予防の取り組みを行っています。

### 【栄養】

- たんぱく質を多く含む食品を毎食摂る
- 栄養士による献立のお食事提供
- 昼飲みパーティー

### 【身体活動】

- 歩いたり、運動をする
- 健康教室

### 【社会参加】

- 交流活動、趣味、会話
- 華俱樂部（カードゲーム・塗り絵）
- のスポーツ
- 手作りアートの会
- 午後の喫茶、お茶会
- 歌の会
- 外出企画（ランチ、美術館等）

それぞれの活動に是非ご参加頂き、スツツと一緒に楽しくフレイル予防に取り組んでいきましょう！皆さまのお越しをお待ちしています！

（生活相談員 村上）