

今年は結局暖冬で、雪も降らず木枯らしも弱く、運動場の氷も薄く、何だか中途半端。冬より夏が好きだが、とことん寒い方がまだましだ。気が滅入りがちな冬の処方箋として、私は部屋の模様替えを昔からよく行う。

今年はやや大がかりだ。居間のベランダの隙間風対策として、室内に天井まで届く壁を木組みと板で作し、地震に耐えるよう本立てを組み入れ1千冊の本を入れ替え、タンス収納を客から見えぬように工夫し、カーテンを切って調節し、断熱シートを窓に貼り、重いピアノを移動し、床を貼り替え、壊れた電気カーペットを交換し、最後にソファと大型テレビを購入後設置。

仕事の後で連日動いて1ヶ月かかった。壁紙には苦労したが、まあうまくできたかな。修繕後は朝の室温が明らかに上がり、格段に居心地が良くなった(?)と思う。

ただし、エアコンが途中で壊れ、トイレの取っ手が抜け落ち、明かりが元から点かず、これらは未修だ。(どんな家なの?)

カーマとカインズとニトリを何往復したかわからぬ。本も読めず活字不足が辛かった。テレビの「ビフォーアフター」が好きだが、大工の仕事は大変だが楽しいものだった。

暖かくなったら、同時に修理したベランダの犬小屋の子犬3匹を、傍らに置いて窓を全開にして、風が通るソファでうたた寝でもしたいね。

やっと春が来て、鬱気味も改善中。これからの外出の計画を、やはりこの居間で、ゴロゴロ寝転んで立ててみようかな。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【訪問看護】

車で訪問にまわっていても暖かさを感じ、日の出ている時間も長くなってきましたね。わが家の愛犬との散歩も心地良く感じられるようになりました。

さて、インフルエンザは落ち着き、ひと安心…といったら、次に到来するのは花粉症です！ 気象予報では、今年の花粉の飛散量は地域によっては 5 倍になる可能性があると言われていました。

花粉症の人にとっては、本当に辛い季節です。早めの医療機関への受診をすすめませんが、ストレスを解消し生活習慣を見直すこと、必要な栄養をしっかりと摂って、免疫力を高める努力もお忘れなく。

【運動療法デイサービス】

機能訓練の一環で、細かい作業がお好きな方に声をかけて、壁画の作品作りに取り組んで頂いています。今は「春」をイメージして菜の花畑の壁画を作成中。寒い季節が早く終わる事を願いながら皆さん作成されていると思います。他の方が作成しているのを見て、いつもは腰を伸ばしたいと横になって休まれる方が、自分もやりたいと自ら参加！



ハサミを持ちニコニコしながら、他の方と楽しそうにしている姿がとても新鮮でした。さあ、出来上がりが楽しみです。春よ、来い来い！！

【くもん学習療法】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

学習者は毎回読み、書き、計算と数字盤を行います。数字盤は、数字が書かれたコマを盤上に置くゲームですが、学習者の感覚や作業力に応じて、30、50、100の3種類があります。



効果は①前頭前野の活性化、②手先の運動、③眼球運動、④集中力、作業力が高まる、などです。

ストップウォッチでタイムも計るので、前回より早いタイムを目指す意欲も高まります。

ちむロン♪クイズ

ちょっと一息、頭の体操♪ ※答えは裏側にあるよ！

- ① 2月下旬から3月中旬ごろまでの徐々に暖かくなっていく時期を『小春日和』という。○か×か？
- ② 3月～4月にかけて咲き誇る梅や桜は、両方ともバラの仲間である。○か×か？





「今日は節分！」

2月4日(月) 運動療法デイサービス

心の中の鬼をやっつける 日本の伝統行事・・・「節分」

写真右側をご覧ください。
鬼と一緒に多福さんがいらっしゃいます。
「えっ？ どこに？」
いるんですよ。
やはり幸福はそう簡単にはみつからない。



さて、今回は豆ならぬお手玉で鬼をやっつけてもらうことにしました👹

鬼の的にお手玉をあてて鬼をたおしてもらいます😊
まちがっても多福さんにあててはいけません🐱
幸せがにげてしまいそう・・・



「鬼はそと～！」
見事、鬼に命中しました🐼
コントロール抜群ですね🎵
たくさんの鬼をたおしてくれました🍀
ちゃんと多福さんは残っております🎵

さあ、心の鬼は退治した！
まだまだ寒い日は続くけれど、心の中はあったかだ💖
もうちょっとの辛抱 早く来い来い 春 春 春！

「鍋パーティ」

2月13日(水) グループホーム ゆいまある

先日、ゆいまあるでは寒さを吹き飛ばすため、鍋パーティを行いました😊

こういった特別な料理の日は極力職員が手を出さず、入居者の皆様に腕を振っていただきますよ😊



Y子様は名脇役たる長ネギを綺麗に切っていただきます



鍋のメイン食材である白菜を切ってくださいさるS美様



そして完成したのがこちら📍
絶品鶏団子鍋です～



最後はそれぞれ好きな量を器に取り美味しく頂くことができました😊

寒い時期に暖かい鍋をみんなで囲うってなんだか心も温まって良いですね😊

「お母さん達の生活リハビリ」

2月4日(月) 回想法・学習療法デイサービス

寒い季節に家の中で行っていたあれこれを思い出し、いろんな生活リハビリに参加されています。
例えば…そう編み物💕



慣れた手つきで針が動きます。
あとは…刺しゅう💕
デイサービスの利用のたびに少しずつ少しずつ取り組まれる事でこんな作品が出来上がりました。



他には…

利用者様が以前から少しずつ折った鶴を、この機会につなげよう！という事になり取り組み中です。
針を使うって危なくないだろうか…なんて心配はどうやら必要ないみたいです。

「母さんが夜なべをして～🎵」と歌が聞こえてきそうな光景です。



ちむロン♪クイズの答え

① ×

小春日和は春ではなく、秋ごろに使う言葉です。晩秋から初冬にかけての、暖かく穏やかな晴天を指すときに用います。

② ○

梅や桜、桃といった日本で昔から親しまれている植物等もバラ科の植物です。