

☆新入居者紹介☆



高松 千恵さん

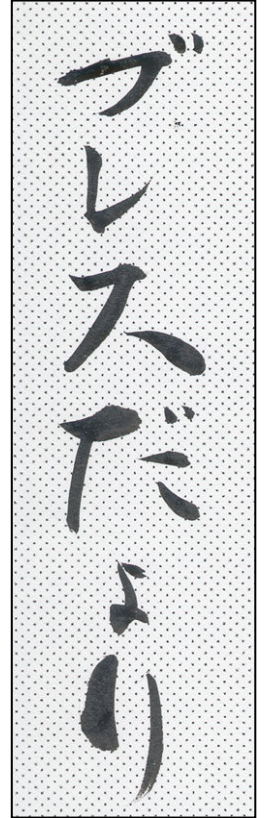


井本 ミサ江さん

三月三日はひな祭り、ブレスのホールには立派なひな壇が飾ってあります。三月に入り空気も少しずつ暖かくなり、土の中からも虫たちが動き出し、野山には草木が芽をふきだします。最近、脳内年齢は何歳ですと測定できるようになりました。一度自分の脳内年齢を測定してみてください、いかがですか。脳は働きづめで、同じ仕事を長時間していると脳にストレスが発生するようです。これがひどくなると大変な病気を引き起こします。できるだけストレスをためないように、色々な仕事をするとか好きなものを食べたり、好きなことをするとかしてストレスを解消するように努めてください。より若々しい脳を保持することが必要だと思います。



脳内年齢について



発行

社会福祉法人宝生会

理事長 西田 恵子

〒591-8011

堺市北区南花田町530

072-256-2800

http://www.houseikai.net

春を告げるように庭園の梅が次から次と花を咲かせ、日々心をなごませてくれています。



☆今月のお誕生日☆

上谷 とみゑさん

3月1日

河野 さきさん

3月6日

池野 フサ子さん

3月15日

竹本 すて子さん

3月17日

福田 よし子さん

3月20日

白原 廣子さん

3月23日



★節分・豆まき★ 2月3日(火)

毎年の事ながら、手作りの立派な鬼はなかなか見応えがあります。当日はその鬼に向かって、まず、年男の方が豆まき！！その後が続いて皆さん厄払いのかけ声いさましく

「鬼は外～～福は内～～！」と

にぎやかに豆をまきました。まいた豆は年の数だけ・・・無理でしたが、お茶を飲みながら、ポリポリ、ポリポリ・・・一年無事過ごせますように。



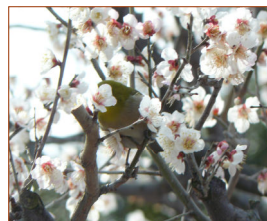
先日、地域の方からお雛様の寄贈がありました。早速に飾らせてもらい、三月三日までゆっくり見ていただきたいと思ひます。



梅見

二月十九日(木)

梅で有名な泉北の荒山公園、白紅桃色でも微妙な色の違いがあり、見事な梅林でした。立ち止まってはかおりを楽しんだり、写真を撮ったり・・・寒さの中で凛とした美しさをただよわせる梅の花を堪能しました。



梅見のあとは

「くら寿司」で昼食。

たまには食べたくなる好物のにぎりをほおぼって満足！一日でした。

銭太鼓

二月二十四日(火)

まずは三味線と鳴り物の伴奏に合わせて、なつかしい童謡を一緒に唄いました。民謡やミニチュア花笠を使っての花笠音頭の披露・・・

銭太鼓はソーラン節で賑やかに・晴れやかに軽々と演じてくださいました。客席からは

「楽しそう、あれならできるとかも・・・と

興味津々の声があがっていました。







# 3月の行事



## ☆ おひなまつり・お誕生日会と光竜寺小学校交流会

3日(火)10:00~11:00

3月3日、先月来てくれた5年生の生徒さんが2回目の交流会に来られます。前回は右のように出し物中心でした。今回は3月のお誕生日会もかねて生徒さんと一緒に楽しんでいただく予定です。どうぞ皆さん参加協力よろしくお願いします。



## ☆ 転倒予防と運動の必要性についての講演

9日(月)10:30~11:30

2月のブレスだよりでお知らせいたしました、「転倒予防と運動の必要性について」のお話を、まごころ訪問看護ステーション・理学療法士・上村先生にさせていただきます。昨年末は転倒で骨折される方が続きました。皆さんも普段からお部屋では何かしら体を動かしているかとは思いますが、専門家のお話を聞いて改めて、日頃の運動を毎日続けることの大切さを理解し、実感していただけたらと思います。



## ☆ 避難訓練

12日(木)

寒い間休止していました、月1回の避難訓練を3月から再開します。火事の非常ベルとともに館内放送を聞いて「北側の非常階段」か、あるいは「エレベーター横の階段」を下りて避難してください。部屋のドアの鍵は掛けず、まず逃げることを最優先に考えて足元に気をつけて避難してください。自分自身のためです。できるだけ参加しましょう

【3月1日~3月7日まで全国一斉に

春の火災予防運動実施です】



## 光竜寺小学校交流会

2月23日(月)

この日は5年生の生徒さん36名が来られ、司会・進行全て生徒さんが引き受け、プログラムを進めてくれました。グループごとによる寸劇は、「シンデレラ」「ももたろう」「眠れる森の美女」「3匹のこぶた」。合唱は全員で元気良く音楽にのり、伴奏も生徒さんで、とても上手だったので思わずアンコールをお願いして、もう一曲歌ってもらいました。



ももたろう家来を引き連れて



クラス全員で気持ちをこめて

## 栄養士より

## <若ごぼう>

早春の味を届けてくれる若ごぼうは短い根に長い茎と大きな葉が特徴で、シャキシャキとした歯ごたえと豊かな香り、心地良いほろ苦さを持つ季節野菜です。

栄養も豊富でビタミン類、カルシウム、鉄分がたっぷり含まれています。さらに、若ごぼうにはビタミンCが普通のごぼうの1.2倍も含まれ、また、食物繊維が豊富で、腸を活発にさせて便通をよくする効果がある野菜です。

3月にはいると、ブレスの食卓にも若ごぼう料理をお届けしますので、皆さん春を感じてください。



## バレンタインデー

ハート姫が、男性利用者めがけて『あなたのハートを狙い撃ち』



## お菓子作りレクリエーション

♥ どら焼風ホットケーキ・マドレーヌ  
あんこ入り 格別においしかったです



## ～節分～

2月3日(火)

今年の節分は、手作りの大きな赤鬼・青鬼夫婦の登場！お手玉で赤鬼と遊び、恐ろしい赤鬼と青鬼登場で、びっくりする方や大笑いで

『鬼は外…福は内…』と掛け声が響きました。

## ひなまつり 三月三日(火)

こんにちはデイサービスです

♪あかりをつけましようぼんぼりに…♪  
桃の節句がやって参りました。  
またもや、楽しい企画を考えております。  
お楽しみに!!!

