







当施設は「無料低額介護老人保健施設利用事業」の認可を受けています。生活困難な方への無料・低額の利用料制度です。利用料に不安を感じておられる方は、事務室 支援相談員までご相談ください。

☆喫茶、配膳、見守り、お話し相手、囲碁将棋など...いつでもボランティア募集中！詳しくは事務室まで！

(編集 大山美紀)

リハビリ 認知症予防や健康増進として園芸両方が注目

今日、医療や福祉の現場では草花を育てる園芸が体にいい影響をもたらすとして注目されています。よどの里では去年、いちごやゴーヤ、サツマイモやコスモスなどを栽培し、その成長をたくさんの方と見守りました。研究によると、花の匂いをかいだり、花を見たりすると脳細胞が活性化したといわれています。土の香りや芽吹いたばかりの緑、成長を待ちわびる気持ちなど、美しいもの、自然のものに触れ、五感が刺激されることによって心に癒しが得られます。園芸では座る、立ち上がる、掘る、水をまく、収穫する、洗うなど多くの動作を必要とするため運動能力や体力の維持増進に効果が期待でき、精神面でも満足感や達成感、気分転換やストレス発散、思考力の向上、記憶力の改善などの効果が期待できます。自宅に広い庭やベランダがなくても室内で鉢植えの花を育てるだけで、水をたっぷり入れたじょうろで水をやり、枯れた葉を取り除くときにはさみを使うなど、両手をしっかり使って握力を維持すれば認知症予防に繋がります。まずは育てやすい植物から始め、長く続けることで心身ともに健康を目指してみませんか？

リハビリ：依田 博美

余語・中山栄養士 2月よどごはん

2月3日 節分



- ・恵方巻き
- ・鰯の梅煮
- ・大豆の煮物
- ・すまし汁
- ・フルーツ

2月8日 イベント食【関東地方】



- ・炊き込みごはん
- ・静岡おでん
- ・うさく
- ・すまし汁
- ・まっ茶パバロア

2月18日 夕食




- ・海鮮丼
サーモン、あなご、まぐろ、いくら、えび
- ・白菜の梅和え
- ・赤だし

デイケア お習字教室

デイケアでは少人数での【お習字教室】を開催しています。なかなか筆に触れる機会がないので、「懐かしいわ〜！」「楽しみにしてた◎」と喜びのお声をいただいています。最初は書けないと話していた利用者さんも、今では筆の感触を楽しみ、昔を思い出し、とても良い表情で真剣に取り組まれています。書道は筆を扱うことで集中力を高め、手先を動かすことで脳への良い刺激になりリハビリ効果もあります。楽しい時間を過ごしていただけるように今後も様々な取り組みを企画していきます。

デイケア：篠原 春代





訪問理美容のご案内

3月3日(火)、4日(水)
4月2日(木)、3日(金)

ご予約は、5日前までに各フロアスタッフまで。
(事情により、急遽日程が変更になることがあります)