

大樹 通りハだより

～ナーシングホーム大樹 通所リハビリテーション～

今月のひとこと 担当：藤井

皆さんこんにちは！

ナーシングホーム大樹 通所リハビリテーション（通りハ）です。

2月になり、立春とは名ばかりの厳しい余寒が続きますが、体温調節等しっかりしてこの寒さを乗り切りましょう。免疫力を高めるには適度な運動が効果的です。一緒にリハビリをして毎日元気に頑張りましょう！

さて今月号では、1月に行った「新年会」・「落とすなゲーム」の様子をお届けします。Instagramには、動画を投稿しておりますので、裏面右下のQRコードからご覧ください。

今月の1枚【新年会に大黒さんが登場?!】



1月16日(木) 合格祈願！落とすなゲーム



このゲームは、穴に落とさず、お手玉を10球投げるというシンプルなゲームです。「頑張れ〜」「落としちゃいけんよ」と声援が飛び交っています。上手に滑らせて投げる方や1000点しか狙わない方など色々な方がいて大変盛り上がりました。今後も、皆さんが楽しんで参加していただけるレクリエーションを企画しておりますのでお楽しみに♪



2 1月9日(木) ~ 11日(土) 新年会



落とすなゲーム (お年玉) ゲーム

大樹神社の巫女さん



大樹神社の大黒さん



神楽舞???

鈴振り行事

3日間にわたり新年会を行いました。まずは、大樹のInstagramで1万回再生された人気ゲーム「落とすなゲーム」を行いました。このゲームは、お年玉が描かれたお盆の穴からボールを落とすバランスゲームです。ゲームの後は、大樹通りハの中にある「大樹神社」から巫女さんや大黒さんが登場し、神楽舞と鈴振り行事を行いました。大樹神社から来た、眉毛の立派な巫女さんの機敏さと元気に皆さん大爆笑！新年早々「今日は、来とってよかった〜」「楽しかった!」というお声をいただいたので、今年も良い一年になりそうです。

大人気

メドマーの紹介

メドマー

これは空気圧を利用した波動型のマッサージ器となっており、血液、リンパの滞りを改善することで、むくみ解消に効果があります。空気の加圧・除圧を繰り返すことで、筋肉が収縮・弛緩し、効果的に血液循環を促進します。

脚は第二の心臓といわれるほど、体内の血液の流れに深く関わっています。心臓から脚先まで運ばれた血液は、脚の筋肉がポンプの役割をし、重力に逆らい心臓に送り戻しています。年齢を重ねると運動量も少なく、筋肉も痩せて下半身の血流も淀みがちになるためメドマーによるマッサージでコリをほぐしましょう！



大樹のお食事

七草の日

1月7日(火)

- ・菜めし
- ・鱈の野菜あんかけ
- ・長芋の煮物
- ・ひじきと大豆の煮物
- ・けの汁
- ・いちごゼリー



1月7日といえば、「七草の日」ですが、今回は様々な地域で食べられているこの時期にちなんだ食事を提供させていただきました。菜めしは、茨城県や千葉県の一部地域で食べられている食事になります。特に茨城県では、7日過ぎるまで青菜を食べないという風習がある地域もあり7日に菜めしを食べるとされています。

けの汁は、青森県津軽地方で1月15日頃の小正月に食べられます。昆布で取った出汁をベースに細かく刻んだ大根、人参、ごぼう、わらびなどをいれて煮込みます。今回は大根、人参、ごぼう、たけのこを使用しました。冬の寒さが厳しく、降雪の多い地域では七草を摘むことが出来ないことから1月7日に七草を食べる風習がない代わりに、けの汁を小正月に食べることで七草粥と同じく無病息災など1年の安泰を願うとされています。



お食事の様子→

麻婆豆腐

1月22日(水)

- ・ご飯
- ・麻婆豆腐
- ・パンプキンサラダ
- ・味噌汁
- ・ピーチゼリー



麻婆豆腐が生まれたのは約100年前と比較的歴史の浅い料理となっています。

そんな麻婆豆腐が日本に知られるようになったのは1970年代。四川省出身の料理人・陳健民氏が日本人に食べやすいようにアレンジしたものを自身の店やNHKの「きょうの料理」で紹介したことから全国に広まりました。麻婆豆腐に使用している豆腐は良質なタンパク質、ミネラル、カルシウムを豊富に含んでおり骨の健康維持に有効といわれています。豆腐の1日摂取量の目安は1/2丁程度です。なるべく色々な食材と組み合わせながらバランスの良い食事を心がけていきましょう。



お知らせ

1月/2月の壁画

職員の今年の抱負



1月の新年の抱負と2月に向けて制作した節分の壁画をご紹介します。大樹に福が舞い込みますように！皆さまにも福が舞い込みますように

【お知らせ】

～ご家族の皆さまへ～



まだまだ、レクリエーション(14時～14時半頃)のボランティアをしてくださる方を募集しています。ご利用者様が楽しめる内容であれば、楽器、手品、脳トレ、紙芝居、、、など内容は問いません。まずは、お気軽にお声かけ下さい。皆さまの参加を心よりお待ちしております。



・今月の行事予定

- 2月3日(月) 節分イベント
- 4日(火)
- 2月14日(金) 腹話術
- 2月15日(土) く～さんの朗読会

日々の様子を掲載しています♪

大樹サイト



Instagram



お問い合わせ

ナーシングホーム大樹
通所リハビリテーション
〒719-1105 岡山県総社市黒尾232
(通り八直通)

0866-90-1210