

笑顔のおたより



春爛漫！！

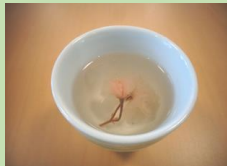
桜の開花と聞けば、春の到来を感じ、なんだかワクワクします。3月29日(水)～31日(金)野岳湖まで花見に出かけました。今年はコロナもやや落ち着き、ブルーシートでお花見する方々も多くおられました。

満開の桜に、その木の下の紅白のシャクナゲも今が見頃です。「天気はいいし、桜とシャクナゲ両方見れてよかったばい」「久しぶりに来たばってん、こがんよかとこのあったとねえ」と、皆さんの笑顔も満開です。

食事も春満載 3/30のメニューは、春色おにぎりに魚のてんぷら、フルーツ寒天で心もお腹も花盛り。



桜のお茶をいただきました。香りも色も素敵で美味だったなあ。



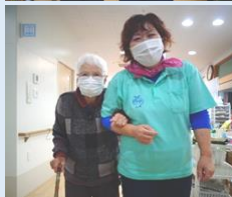
車中からの景色。菜の花も綺麗です。

あ ていぶ



歩行運動

躓かない足づくりを頑張っています。外出時は平坦な床の上とは違い、石ころや車に注意が必要です。そのことも意識して歩きます。



耳ヨガ

ツボの刺激で血行を促し、疲労回復の効果があります。



チェアスクワット

体重を支える太腿を鍛え、膝痛や転倒予防に効果があります。



ふれあいレク①「引き抜き棒」

センター長の飛び入りも、「うーん、これ以上引き抜くのは、ちょっと難しいかも・・・」



ふれあいレク②「武道じゃんけん」

紅白団体戦。「礼！お願いします」メンバーの応援を背に、さあ真剣勝負の始まりです。「ワクワク・どきどき」勝負心が沸き立ちます。大接戦で大將戦までもつれ込みました。結果は如何に！





お花見の時期に日本の文化「お茶（抹茶）」を味わってもらいました。「久しぶりに飲んだ」私は初めて「はい」。以前やっていた方もおられました。ただ飲む機会も少なくなり、作法を思い出しながら、ちょっとかしまって飲んでいただきました。

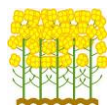
ふる里茶会



抹茶はリラックス効果・老化防止につながる抗酸化作用や免疫効果もあり腸内環境を整えることもできること。老化学予防だけでなく疾病予防までできるお茶（抹茶）の効能効果。「第2回ふる里茶会」も是非開催したいと思います。



4月の活動予定



A型の目的は「健康づくりと仲間づくり」です。ゲームやレクリエーションで皆さんの「笑顔」を届けたいと思います。

4月のレクリエーションは、「ここに春を呼び込もう（クラリネット演奏）」を予定しています。

▼「桜花 はなやか咲きて美を競い眺める人や ほころぶ境地へ」（長川さん作歌） 私たちは桜の咲く前から、開花を心待ちにし、そして満開を喜び、その麗しさに感動します。今年は最高のタイミングで花見ができました。▼四月一日はふる里A型の開設日。六周年を迎えました。七年目の始まりです▼さて、ふる里A型は介護予防に取り組みところです。そのための有効な運動は「歩く」ことでしょう。足の老化学予防だけでなく心臓のポンプ機能も強化し脳や体の隅々の細胞にも血液を送ります。杖や歩行器でもよいし、手すりに掴まっただけの足踏みでも効果があると思います▼介護予防は筋トシ・脳トシ・脂肪トシ、そしてふる里A型で一番大切に行っていること。「笑つとれ」▼「笑う門には福来る」楽しくハッピーに過ごし、七周年には、皆さんとまた満開の桜を楽しめますように。今年度も宜しくお願いいたします（宮崎）

