

# 3月笑顔のおたより



## 健康を願って♡「鬼は〜外！」



杖無しでは立てないはずなのに、思わず立ち上がってしまいました。腕だっこの通り・・・



痛みも一緒に追い払います。



可愛い鬼?なら大歓迎。節分メニューは「赤鬼ライス」。福田栄養士の登場で美味しさが増えました。

オリジナルの鬼面作成に挑戦しましたが、「初めて描いたばい」「小学生以来」などと言いながら、個性的なお面が完成しました。いかがでしょうか?なかなかの出来栄ですね。



## あ ていぶ

### 飛躍の年 2024「昇竜の如く」..

デイサービススタッフの小田さんが、帯を利用して見事な龍を作成されました。凄いアイデアですね。A型にも展示させてもらいました。



### チーム対抗「こよひ相撲」ふる里場所



「こよひ」なんて何年ぶりでしょうか。でもこの手つき、さすがですね。



### 真剣な眼差し!! 「割りばし射撃」

呼吸を整えながら・・・徐々に的を小さいものに交換です。

男性軍は昔取った杵柄、女性だって負けません。ホラこの通り👍



## 「ハッピー♡バレンタインデー」

愛のプレゼント、ありがとう!



## 集中力が必要「ゆらゆら棒積み」

慎重に丸い棒を積み重ねます。高く積むほど、ゆらゆらと動きます。完成時には「やった〜!」とガッツポーズ。達成感と充実感を味わうことができました。



## 満開の河津桜 送迎車窓からの景観





Smile 笑って元気!



### 3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たくさんの「笑顔」を届けたいと思います。

3月は雛祭りレクと喫茶ふる里「ひんのいけ」を予定しています。

先日、九七歳の誕生日を迎えたKさん。やや難聴だが、足はいたって元気。杖無しで腕を振って、力強く歩かれています▼四人兄妹の三番目で全員健在とのこと。何と一番上は一〇八歳、二番目は一〇三歳というから驚きだ▼長寿の家系に間違いはないが、日頃からしっかりと健康に良いことに取り組んでおられる▼野菜作りが好きで、人との付き合いは良好、体力に応じた運動も行っている▼「百寿者」の生活の特徴に、「日課がある」「前向き思考」「楽しみを持つ」があるが、なるほどKさんの生活は「百寿者」の生活と合致している。素晴らしい▼そして、嬉しかったのは、ふる里で行っている「グーパー体操」と「手のツボ指圧」を、自宅でもやっているという。我々もKさんを見習わなければ！（H）

あしあと