

# 輝

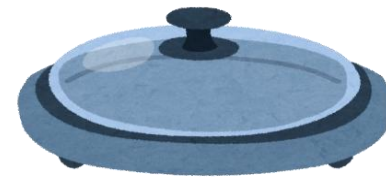
## 宝木荘心得

1. 眼施（がんせ）  
やさしいまなざしで人と接する。
2. 和顔悦色施（わけんえつじせ）  
にこやかな顔で人と接する。
3. 言辞施（ごんじせ）  
やさしい言葉で人と接する。
4. 身施（しんせ）  
自分の身体でできることで人に奉仕する。
5. 心施（しんせ）  
人のために心をくばる。
6. 床座施（しょうざせ）  
席や場所を人に譲る。ときには地位を譲る。
7. 房舎施（ぼうしゃせ）  
人に休息の場を提供したり、自分の家に泊めてあげたりする。

令和7年  
3月号



<http://takaragisou.jimdo.com/>



## どらやき作り

今回はどらやきを作りました！



ホットプレートで皮を焼き、小豆あん以外に生クリームや果物等

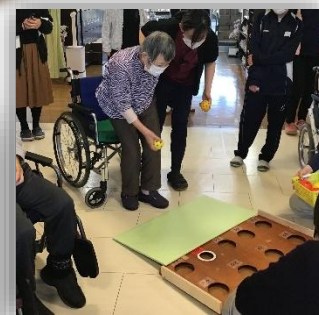
好きな具材を挟みました。大きさもまちまち、楽しそうな笑顔でした♪

※感染症のため、1階のみの実施となりました。



## 宝木中学校との交流会

2月20日、今年は宝木中学校の生徒さんが宝木荘に来てくださいました！思いがけずよい得点を獲得できたり、外してしまったり、笑い声、拍手が響く賑やかな時間でした。福祉委員会のみなさんありがとうございました月





## 職員コラム

### 宝木荘に9月から入職した特定技能生を紹介します😊



私の名前は、ララピューと申します。ピューと呼んでください。26歳です。ミャンマーから来ました。今年もよろしくお願いいたします。

#### 私の趣味

私の趣味は旅行をすることと、写真を撮ることです。時々、休みの日に出かけて、環境の自然や風景の写真を撮ることが好きです。

#### 日本で好きな食べ物

日本で好きな食べ物は、ラーメンとステーキです。

#### これからやってみたいこと・行ってみたいところ

日本でやってみたいことは、着物を着て写真を撮たくさん撮りたいです。行ってみたいところは、日本の有名なところで一番行きたいところは、京都にある金閣寺です。それと、東京スカイツリー、鎌倉の大仏、日光に行きたいです。

#### 皆さんにひとこと

もし皆さんにご迷惑をかけたなら、申し訳ございません。お仕事で分からないこととか、知りたいことなどをしっかり教えてくださいましたので、ありがとうございました。前より日本語も話せるし、仕事もだんだん慣れてきたから、色々お世話になってありがとうございました。今年もよろしくお願いいたします。

#### 編集後記

三寒四温の言葉通り、寒暖差の大きい毎日です。

今回はドラやきを作ってみました。ホットプレートを使って大人数でできるドラやき作り、皆様協力しながら作ることでできてよかったです。また、宝木中学校の生徒さんとの交流会を行いました。コロナ禍後、初めて対面での交流会。実際にゲームと一緒に楽しむことができ、とても和やかな時間でした！

季節の変わり目、皆様ご自愛にてお過ごしください。末筆となりますが、この度、山本が産休に入り、私、山下が引き継ぎました。今後やまのりやまのりくお願ひ申し上げます。

ご閲覧ありがとうございます。

相談員 山下

## 今月の運動

### 耳マッサージ・耳揉み

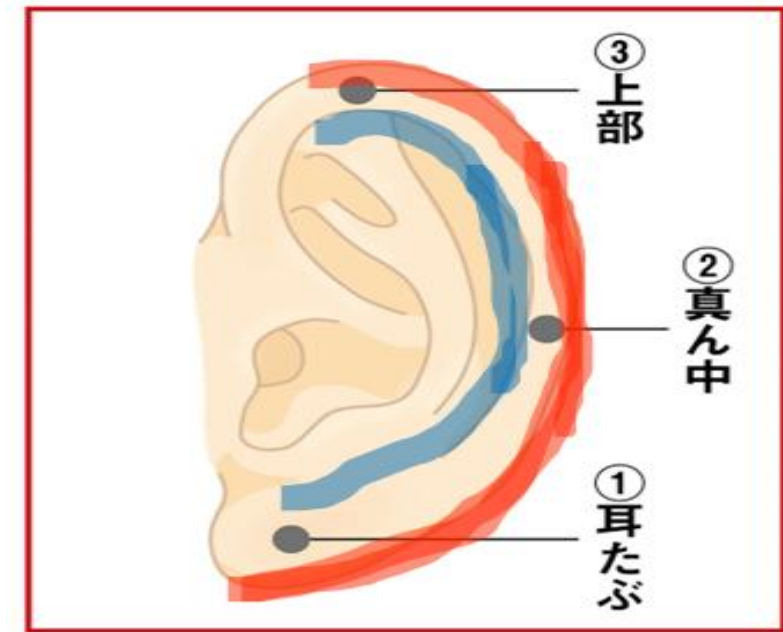
#### マッサージ方法

・耳の外側の上部～真ん中～耳たぶの順番に指で押していき、まんべんなく刺激していく。

内側も同様に行い、左右行ってください。

耳の上部は自律神経、耳たぶは疲れ目、耳の穴前方の突起部分には鼻炎やホルモンに関わるツボがあります。それぞれのつぼを押していただくことで緊張がほぐれたり、疲れが取れたり身体がリラックスする効果があります。ご気軽に実践してみてください。1分～3分を目安にしてみてください。

赤：外側 青：内側



日常機能訓練部 佐藤

### 今後の予定

- 3月15日 美容エクアロママット制作
  - 21日 春の工作写真立て作成(一階)
  - 24日 美容エクネイルケア
  - 28日 春の工作写真立て作成(二階)
  - 4月5日 お花見会 よさこい
  - 7日 お誕生会
- (日程変更の際はお知らせいたします)



### お知らせ・お願い

#### ○花見会について

4月5日(土)中庭にて、よさこい演舞を観賞しながら、お花見会を開催する予定です。入居者様のおやつとして、春の特別おやつを提供の予定です。

参加費として1000円のご負担をお願い致します。費用は月々の請求に含ませて頂きます。今回、ご家族様とご入居者様も一緒に観覧できるよう、お席をご用意いたします。詳細につきましては、同封のお花見会のご案内をご参照ください。参加不参加につきまして、3月25日までにお返事くださいますよう、お願い申し上げます。

