

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（わけんえつきせ）
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。

お正月レク

今年のお正月レクはフライング福笑いと羽子板風船バレーを行いました😊

パーツを投げて行う福笑いはなかなか思うようにいかないので

思わず笑ってしまう作品がたくさん出来上がっていました!

大きなうちわで行った風船バレーも大盛り上がりでした☺



節分行事

今年も節分行事を行いました!!豆の代わりに

ボールを投げて鬼退治しましたね☺

今年も良い1年になりますように♪



令和7年 2月号



<https://takaragisou.com/>

今後の予定

2月20日 宝木中学校交流会

24日 美容レク (メイク&フォト)

28日 健康診断

3月3日 お誕生会

15日 美容レク (アロマポット作り)

21日 工作会 (1階)

24日 美容レク

(フェイシャルトリートメント)

28日 工作会 (2階)



編集後記

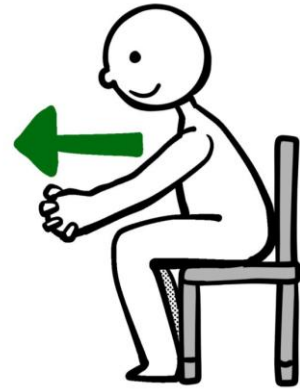
2月に入り、寒さがより厳しくなりました。風花が舞う日もありましたね。

今回は1月のお正月レクと節分行事を行いました！お正月レクでは福笑いや羽子板風船ハレーをお楽しみ頂き、節分は毎年恒例の豆まき（ボール投げ）を実施しました。ゲームの行事はいつも皆さん大盛り上がりです。身体を動かしながら実施できると気持ちがいいですね！

今月号で私が作成していた広報誌は当面の間お休みさせていただきます。いつも読んで頂きありがとうございます。た。変わらず広報誌は発行していきますので、引き続きよろしくお願い致します。

今月の運動

立ち上がり動作が楽になる体操



体を前に起こす

椅子から立ち上がる時、椅子の座面の臀部にある重心を、足部へ移動すると立つ準備ができ、お尻が持ち上がりやすくなります。左のように両手を前で組み、腰や背中を背もたれから離し、前傾（軽くお辞儀）をするような動きを繰り返すと、重心移動の運動となります。



かかと上げ

足部・下肢に移動した重心を、次は上に移動していく動きが立ち上がり動作にあります。その際、床を押して踏ん張る際、ふくらはぎの筋力が必要です。踵上げの運動をふくらはぎの筋肉に力を意識して行うことで、筋力強化できます。（膝を曲げる動きで代償すると見かけ上は踵が上がりませんが、ふくらはぎの筋肉への効果は期待できません。踵が高く上がらなくても、ふくらはぎを意識することが大切です。）

日常機能運動部 坂田

職員コラム

宝木荘に10月から入職した特定技能生を

紹介します😊

① 自己紹介

私の名前はスミヤノーエインと申します。スと呼んでください。今は25歳です。ミャンマーから参りました。今年もよろしくお願い致します。

② 趣味

私の趣味は歌を歌うことと、料理をすることです。

③ 日本で好きな食べ物

和食ならいっぱい食べたことがあります。好きなものはチーズとんべい焼きです。

④ これからやってみたいこと (行ってみたいところ)

日本の有名な場所へ訪問したいです。例えば富士山へ行って写真をいっぱい撮りたいです。それに北海道でスキーをやりたいです。東京も鎌倉大仏も行きたいです。

⑤ 最後にひとこと

私のせいでもし皆さんに迷惑がかかったら、申し訳ございません。許してもらいたいです。私は外国人ですから、日本語も下手だし、日本の文化やルールがまだわからないですが、皆さんが色々なことを私に教えてくれて、私の間違いを直してくれて、心からありがとうございます。これからもよろしくお願い致します。



お知らせ・お願い
◎アプリ「メルタスファミリー」登録のお願い

宝木荘で以前より導入している「メルタスファミリー」のアプリ登録をお願い致します。今後請求書の郵送もアプリを通してご確認頂けるよう検討しております。その他施設との連絡ツールなどの利便性もございますので、別紙資料をご参考ください。ご家族様の登録をよろしくお願い致します。登録の際は事務所職員にお声かけください。

◎面会についてのお知らせ

感染対策委員会より面会時のお願いです。
・面会の前に手洗い、手指消毒の実施をお願い致します。
・面会のお時間は15分となりますのでご協力ください。
・1週間以内にコロナ・インフルエンザの感染者との接触等があった方は面会をご遠慮くださいますようお願い致します。
・居室内での飲食はご遠慮ください。
・差し入れは職員へお声かけ下さいませようお願い致します。
引き続きよろしくお願い致します。

◎工作会のお知らせ

3月に写真立て作りの工作会を実施致します。参加された方には、参加費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。