

輝

☆ 春のお花見コンサート ☆

いよいよ春本番😊 暖かな日が増えてきましたね。

宝木荘では、4月5日に春のお花見コンサートを実施しました。

前日の夜は強い雨、開催が危ぶまれましたが、

当日は柔らかな風吹く過ごしやすい陽気となりました。

ボランティアの音大生「ねぎま」の皆さんによるコンサート♪

素敵なドレスと澄んだ音色に癒されたコンサートとなりました。

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8年 4月号



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

前日は雨模様…翌日のお天気を願い、
てるてる坊主を作りました
効果バツグン！



新入職員入りました!

4月1日付で、4名の介護職員が入職しました。
1階配属 宇賀神さん
 ケーシーサパナさん
2階配属 郡司さん
 チェトリジャムナさん の4名です。

来月号の広報誌から、お1人ずつ自己紹介をして頂きます。お楽しみに!

今後の予定

17日 習字 1階の方

20日 習字 2階の方

23日 コーラスグループポピース
*ミヤラジ FM77.3
生インタビューあります

27日 美容レク ヘッドリフレ

5月10日 母の日メイク&フォト

12日 西が岡小学校田植え体験見学

15日 ハーモニカ演奏会

25日 出張テパート(別紙参照)

今月の運動

～脳活体操・左右非対称運動～

今月は、脳への刺激となる体操を紹介します。「脳活」とは、脳の血流量や神経の働きを高めることで、情報処理や記憶・集中といった認知機能を効率よく発揮できる状態へとつなぐ行動や習慣を表現した言葉です。

その中で、座ったまま出来て道具のいらない、左右非対称な運動、左右の手足をバラバラに動かす体操をご紹介します。左脳と右脳が同時に働き脳全体が活性化し、短期記憶をつかさどる前頭葉・海馬に適度な刺激を与えることが期待できます。

グーパー体操 3種類

- ①椅子に腰掛け、左右同時で、右手を前に伸ばして「パー」に、左手は後ろに肘を引いて「グー」にします。次に右手を肘を曲げ後ろに引いて「グー」、左手は肘を前に伸ばして「パー」にします。
- ②左右同時で、右手は前に伸ばして「グー」、左手は後ろに引いたままで「チョキ」にします。次に右手を後ろに引いて「チョキ」、左手を前に伸ばして「グー」にします。
- ③左右同時で、右手をは前に伸ばして「チョキ」、左手は後ろに引いた状態で「パー」にします。次に右手を後ろに引いて「パー」、左手を前に伸ばして「チョキ」にします。



①～③の動きはそれぞれ交互に10回づつ程度おこなってください。まずは①の体操が一番やりやすいかと思います。①がスムーズの出来るようになったら、②に挑戦というように、難易度を上げてみてください。

機能訓練指導員
坂田

お知らせ・お願い

○母の日メイク&フォト

5月10日(日)母の日に、「ご家族でお写真いかがですか?美容レクでお世話になつてくれているケアリストが来荘し、「ご入居者様はメイクアップをして、いつもより」ばえる写真をお撮りいたします。お孫様・ひ孫様と一緒も可能ですし、お気に入りのお洋服等ありましたら、お着替えも可能です。男性はスキンケアをして、お写真を撮ります。詳細は別紙をご覧ください。

○出張テパートにしよう

5月25日(月)13時30分～15時30分に、出張テパートを開催致します。参加希望のご家族様は、「ご本人様と一緒に買い物をお楽しみいただくことが可能です。別紙」案内をご覧ください、5月15日(金)までのご提出くださいますよう、お願い申し上げます。

○加湿器にしよう

気温が高くなってきましたので、今季の加湿器の使用を終了したいと思います。来季の冬からまた使用ができますよう、加湿器のメンテナンスやフィルターの交換等「ご対応頂きますと幸いです。お手数をおかけいたしますが、ご検討よろしくお願い致します。

編集後記

春本番となりました。中庭をお散歩する方も多くなり、お花見会でもたくさんの方々が参加になり、誠にありがとうございました。美しい花畑に咲き誇るお花たちを撮影する方も多く見られました。また、前住者で高尾山を歩いていた山本が復帰して下さるそうです。私は交代いたします。約1年間、ご閲覧誠にありがとうございました。