

# 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8年 5月号



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

## 美容レク メイク&フォト

皆様に似合う色でメイクをしてもらい、  
素敵なお花の背景で写真撮影をしました🌸  
「この色がいいわ」と選ばれたり、鏡をみながら  
嬉しそうなお様子を見ることができました😊  
お肌のスキンケア、マッサージも気持ちよく、  
ホッとするひとときでしたね♪



## コーラスボランティア

ポピーズの皆様が来荘してくださいました！  
とても素敵な歌声を楽しみましたね😊  
懐かしい曲と一緒に口ずさみながら  
穏やかな時間を過ごしました😊



## 合同レク

1階、2階入居者様の合同レクの様子です！

集まって体操をしてから風船バレーや棒サッカーのゲームレクを行いました！！

自然と声を出しながら、大盛り上がりでしたね😊

賑やかでとても楽しい時間となりました♪



## 職員コラム

4月より宝木荘に勤務する事になりました、郡司あかりです。さくら医療福祉専門学校を卒業し、1月に国家試験を受け介護福祉の資格を取りました。仕事をしながら医療的な知識が付き、誰かの役に立てる介護の仕事に魅力を感じたので介護福祉士を目指しました。宝木荘には2年ほど前に実習でお世話になり、職員の方々が親身に丁寧にご指導して下さいました。早く仕事を覚えられよう頑張っていますのでご指導よろしくお願い致します。

私の趣味はアイドルを応援することです。9月と11月にドームツアーが決まったので今はそれが楽しく楽しみです。また旅行に行くことも好きです。北海道か福岡に行ってみたいです。



## 今後の予定

- 18日 パターゴルフ 2階
- 21日 美容レク フェイシャルエステ
- 22日 避難訓練
- 25日 出張レポート
- 27日 習字 2階
- 28日 パターゴルフ 1階
- 29日 合同レク
- 6月8日 お誕生会
- 日程未定 外出ツアー  
美容レク



## 今月の運動

### 脳活体操・指体操

今月も、脳への刺激となる脳活体操の指体操を紹介します。今回ご紹介する指体操は、先月お伝えした認知機能への効果、さらに日常生活動作にも良い効果が期待できます。

\*指の柔軟性や手の筋力向上により、歯を磨くことや髪をとくなどの整容動作がしやすくなる。

\*指先の感覚やコントロールが向上により、箸やスプーンをしっかりと持てる、出来たり、食べこぼしが減り、食事動作がスムーズに行える。

#### 指折り数え体操

親指から順番に小指まで数を数えながら1本ずつ指を曲げたり、伸ばす体操です。

#### 【指折り数え体操の手順】

親指からスタートし、親指を曲げる時に1、人差し指の時に2という風ように指を曲げる際に、数を数えます。

小指まで行ったら、次は小指から今度は伸ばすときに6、薬指は7と数え、親指の10まで行います。

※他の指と一緒に曲がったり、伸びたりしないように注意しましょう。「中指」と「薬指」は隣同士で曲げにくいので、ゆっくりと意識して取り組んでいきましょう。

※片手ずつ行ったり、両手一緒に行ってみてください。



#### 親指体操

この運動は、対立運動と呼ばれ、親指と他の4本の指先を合わせる体操です。この対立運動が出来ることで、「つまみ」や「つかみ」などの細かな動きができます。

#### 【親指体操の手順】

親指と人差し指、親指と中指、親指と薬指、親指と小指の順に指を合わせていきます。

※指の腹をしっかりと付けるように意識しましょう。

※親指以外の指の動きがスムーズに出来ないときは、親指と合わせた後、軽く手を開くように次の指ゆっくり確認し、親指を合わせるようにしてみてください。



機能訓練指導員  
坂田

## お知らせ・お願い

### ○外出レクについて

6月中に外出レクとして、大谷観音方面（ベルテラシエ大谷）と落合書店のどちらか選択制のお出かけを予定しております。詳細につきましては別紙をご高覧の上、ご希望の方は5月末日までにお申し込み下さい。

### ○実習生の受け入れについて

5月18日～6月12日、さくら医療福祉専門学校2年生2名が、介護実習生として来荘します。

実習中は、当施設の実習担当職員の指導の下、入居者様とコミュニケーションをとったり、一緒にレクレーションを体験したりすることとなりますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

### ○加湿器について

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えます。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、どうぞよろしくお願い致します。

### 編集後記

まだ5月ですがもう半袖が丁度よい日も増えてきました。私事ですがしばらくお休みを頂き、1年ぶりに宝木荘に戻ってまいりました。入居者の皆様との話ししたり、一緒にレクなどを行ったりしてここがホッしながら一緒に楽しませてもらっています。

今後とも様々な行事も予定していきますので、皆様楽しんでいただければ幸いです。今後ともよろしくお願い致します。閲覧誠にありがとうございました。