



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。



パンバイキング

介護リーダー亀田イチオシのパン屋さんのパンでバイキング！
ピザとお好きな米粉パンを選んでいただき、みんなでおいしく
いただきました。好きなものを選べる楽しみは格別ですね♪



宝木中学校との交流会

2月27日、お隣の宝木中学校の生徒さん18名が訪問して下さいました。1階と2階に分かれ、それぞれゲームを実施し、一緒に笑顔溢れる賑やかな時間となりました。福祉委員会の皆さん、ありがとうございました♪



令和8年 3月号



行事予定

3月28日(土) アロマクリーム制作 14:00~
※ご家族様も参加できます。一緒にどうぞ。

3月30日(月) 美容レク

ハンド or フットトリートメント

4月5日(日) 春のお花見コンサート 10:00~

4月6日(月) お誕生会

4月23日(木) コーラスグループ来荘



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、ハンバイキングの厚食会を催しました。お好きな味を選べることは楽しいですね。

また、宝木中学校福祉委員の生徒さん18名との交流会を行いました。ゲームと一緒に楽しみ、世代を超えた交流を行ない、穏やかな時間を過ごせました。

季節の変わり目、花粉をたくさん舞っています。今年は桜の開花も早いようです。

皆様のご来荘お待ちしております。ご来荘お待ちしております。

相談員 山下

お知らせ・お願い
○春のお花見コンサートについて
4月5日(日)中庭にて、ボランティアの音大生によるコンサートを観賞しながら、お花見会を開催いたします。参加費として、800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。ご家族様とご入居者様、一緒に鑑賞できるよう、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。準備の都合上、3月25日までに参加の有無をご連絡下さいませよう、お願い申し上げます。

○衣類の交換について
季節の変わり目となりました。衣類を冬物から春物への交換をお願いいたします。気温の変化の激しい時期となりますので、薄手のカーディガンなどがあると、調整しやすいです。

今月の運動

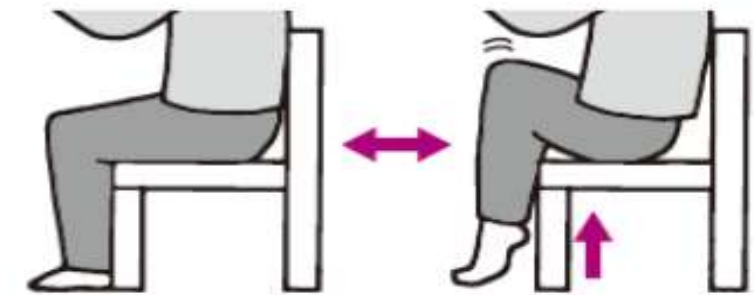
浮腫みの予防・軽減の運動

宝木荘の入居者の方々は、平均年齢90歳以上となり、日常的に一人で歩ける方はごくわずかに限られています。加齢に伴う身体機能の変化で、代表的な症状に浮腫みがあります。血液を送り出すポンプの役割をする心臓、身体全体へリンパ液や血液を流す働きをする筋肉、それらの機能が低下することで、水分や老廃物が溜まってしまいます。特に一日を、座って過ごす時間が長いと、足を動かさなかったり、じっとしている時間が長くなり、リンパの流れ滞るため、足の浮腫みが生じてしまいます。

今回は、浮腫軽減の予防運動をご紹介します。

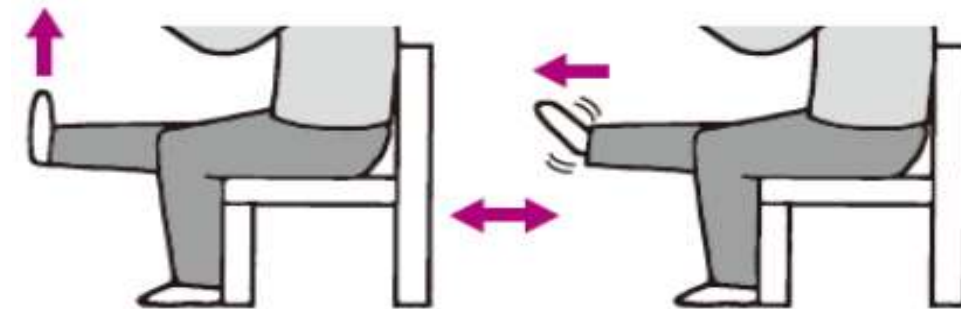
踵上げ運動

膝を曲げるのではなく、ふくらはぎに力を入れてかかとを上げる。5秒間キープを10回



足首の底背屈運動

膝を前に伸ばし、足首を前後に動かす。左右各20回ずつ
(膝を伸ばすのが辛い方は、真っすぐ前に伸ばせていなくても良いです)



浮腫みの増強によって、足首や膝の動きに影響が出たり、場合によっては痛みが出る方もいらっしゃいます。立ち上がりやすい身体づくりのために、取り組んでみて下さい。

機能訓練部 坂田