

午

輝

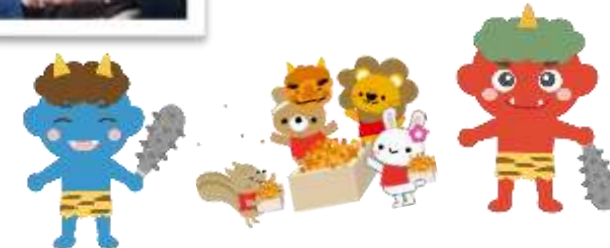


### 新春工作レク

今年は午年、かわいいウマ柄の押し絵を制作しました😊

万事ウマくいくよう、ひとつひとつ願いを込めて

パーツを組み立てていきました😊



### 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😊  
災いは外に、幸福は内に♪



#### 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。

令和8年  
2月号



<https://takaragisou.com/>

## 今後の予定

2月20日 美容レク

ハンド or フットトリートメント

26日 宝木中学生とのふれあいDAY

27日 健康診断

3月2日 お誕生会

4日 パンバイキング

12日 美容レク フェイシャルトリートメント

28日 アロマハンドクリーム作り

30日 美容レク

ハンド or フットトリートメント

編集後記

2月に入り、寒さがより厳しくなりました。大雪の日もありましたね。今回は1月の新春工作レクと節分行事のご様子をお知らせしました。新春工作レクは、手先を使い、かわいらしい干支の牛柄押し絵を制作しました。「昔々ゆったの」とおっしゃる方もいらっしゃいました。一時期、主婦の習い事としてとても流行ったそうです。

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、大きな声を出して災いを投げ、福を内に取り込みました。

ご閲覧ありがとうございます。



相談員 山下

## とりせん移動販売車「とくし丸」 毎週金曜日に来荘します！

毎週金曜日 11:20 頃、お昼の前にスーパーとりせんの移動販売車「とくし丸」が来荘します。軽トラックに、お菓子や果物、飲料、生花、洗剤や文房具など、生活に必要な商品を満載して来てくれます。ご希望の方は、直接ご覧になりながらお買い物が楽しめます。小さなスペースにうまく商品が収められていて、品物の豊富さに思わず目移りしてしまいそうです。予め予約しておけば、配達もしてくれます。ご家族様でもご利用いただけますので、お時間が合えば是非一度覗いてみてください。



## 今月の運動 座り直しの動作 No.2

前回に続き、座り直し動作についてご紹介します。

今月は、重心の左右の移動を利用して、左右交互にお尻を後ろに引いて、座り直す方法です。立ち上がることが出来なくても、左右に重心の移動ができると、行える方法です。見本は右のお尻からですが、左右どちらか先に行ってもかまいません。



上から見た図



前回同様に少しおじぎした姿勢で行います。体を左側に傾けて体重を左のお尻と左足に乗せ、右のお尻を後方に引くようにします。体重を体の左側に乗せることで、右のお尻をずらしやすくなります。肘かけや座面に手をついてお尻を引くときに、引く側（この時は右）の手で肘かけや座面をやや前方に押すようにすると、さらにお尻を後ろに引きやすくなります。左のお尻を後ろに引くときは、反対に身体の右側に体重を乗せるようにし、左手で肘かけや座面をやや前方に押します。お尻を左右交互に振るようなイメージで重心を後方に移動させます。

### 注意点

・ブレーキがかかっていることを必ず確認してから行いましょう。

日常機能運動部 坂田

## 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」のアプリですが、ご登録はお済みでしょうか？広報誌の閲覧のほか、毎月の請求書もアプリを通してご確認頂けます。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、ぜひご登録ください。ご家族様複数の登録も可能です。登録の際は、事務所職員にお声かけください。

◎パンバイキングのお知らせ

3月4日の昼食時に、パンバイキングを実施致します。おやつも含まれます。参加された方には、参加費1300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。

◎アロマハンドクリーム作り

3月28日(土) 13時30分、アロマハンドクリーム作りを実施します。乾燥が気になるシーズン、ハンドクリームにお気に入りのアロマを混ぜて、オリジナルのハンドクリームを作ります。ご家族様も一緒に参加できますので、ご希望の方は、相談員山下までご連絡下さい。参加費は1650円となります。

◎感染症にご注意ください

インフルエンザの患者数が警報レベルを超えました。去年流行したA型から、B型の検出割合が劇的に増えています。一度インフルエンザにかかったとしても、型が異なる為再びインフルエンザにかかる可能性があります。面会時には、マスクの着用と手指消毒をお願いいたします。また、3名様以上の面会は、会議室等ご利用下さるか、2組に分けての面会にご協力ください。