

# 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  
1 月号



<https://takaragisou.com/>

謹んで  
新春のお慶びを  
申し上げます



## クリスマス会

12/25 クリスマス会を催しました。フルート演奏に加え、サンタクロースからのプレゼントあり、クリスマスケーキをみんなで楽しみました。





## 今後の予定

1月19日 14:00～美容レク フェイシャルトリートメント

※当日、宇都宮コミュニティFM77.3 ミヤラジのインタビューがあります。生放送です。お聞きになってください

21日 お正月工作レク（1階）

23日 お正月工作レク（2階）

2月 3日 節分行事

27日 健康診断（希望者）



### 七福神全部言えますか？

- ・恵比寿（えびす）…漁業の神、商売の神、五穀豊穡
- ・大黒天（だいこくてん）…豊穡・財福の神
- ・福祿寿（ふくろくじゅ）…子孫に恵まれる、財運、長寿
- ・毘沙門天（びしゃもんてん）…勝利の武神・生活を豊かにする福神
- ・布袋（ぼてい）…福の神・豊かさ・穏やかな人間関係
- ・寿老人（じゅろうじん）…長寿・健康・智恵の神
- ・弁財天（べんざいてん）…水の神・財宝神・交通安全や恋愛成就、子孫繁栄や芸芸上達、長寿



### お知らせ・お願い

◎健康診断のお知らせ  
健康診断を2月27日（金）に行う予定です。（希望者のみ）詳細は、同封しました別紙をご覧ください。ご希望の方は、同意書をご記入の上、期日までに施設までお持ちください。（FAX・郵送等可）

#### ◎移動販売のご利用について

この度、宇都宮市高齢福祉課「移動販売を活用した交流促進・生活支援事業」の連携先として、宝木荘が選定されました。今後、週に1回（株）とリゼん移動スーパーとくし丸が来荘します。詳細につきまして、別紙のご案内をご覧ください。ご利用の同意書を施設までお持ちいただけますようお願い申し上げます。（FAX・郵送等可）



編集後記  
新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。  
新年1月に入り、より一層厳しい寒さの日々となりました。寒さに負けず、毎日の日課として、中庭のお散歩を続けていらっしゃる方もいます。また、様々なクリスマスオーナメントやお正月飾りを手作りしてくださいました。  
新しい入居者様も迎え、穏やかに過ごしていただいています。  
本年も、皆様にとって素敵な1年となりますよう、「ご閲覧ありがとうございます」でした。  
相談員 山下

## 座り直しの動作

椅子や車椅子に長い時間座っていると、お尻が痛くなってきたり、腰が痛くなってきたりして、前方にお尻がずれてきた経験が皆さんあるかと思います。

今月は、座り直しの仕方についてご紹介します。

### お尻を持ち上げて座り直し



車椅子や椅子の肘掛けに手を着き、かかとが膝より後ろになる様に膝を曲げて、お辞儀をするような体勢になります。肘を伸ばすように腕に力を入れ、足を踏ん張りお尻を上げます。もう少し体を前に曲げたまま、お尻を後ろに深く（背もたれにお尻が当たるくらいに）座るようにします。

#### 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。お尻を持ち上げようとしたときに、車椅子が後ろに滑ってしまい、座り損ねて転んでしまいます。
- ・お尻をせっかく浮かせることができて、体幹を前に曲げずに後ろに傾いた姿勢で座ってしまうと、浅い座り方になってしまいます。

立ち上がり動作が上手に出来ている方は、この座り直す動作もご自身で出来ている方が多く、立ち上がる動作が大変になってきている方は、座り直しに職員の介助が必要になってきているかもしれません。次回は、今回の方法で難しい場合の、方法について紹介します。

日常機能運動部 坂田

