

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 (わげんえつじきせ)
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 (じょうざせ)
席や場所を人に譲る。ときには地位を譲る。
7. 房舍施 (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
新
春
の
お
慶
祝
い
上
げ
ま
す



クリスマス会



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

*当月、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、五穀豊穣
- ・大黒天(だいこくてん) …豊穣・財福の神
- ・福禄寿(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(ほてい) …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、子孫繁栄や技芸上達、長寿



お知らせ・お願い

◎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)



新年あけましておめでとうございます。今年も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、毎日のお散歩を続けていらっしゃる方も多いです。また、様々なクリスマスマントやお正月飾りを手作りして下さいました。本年も、皆様にとって素敵な一年となりますように。ご観覧ありがとうございます。

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、お尻が痛くなったり、腰が痛くなったりして、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も、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

