

輝

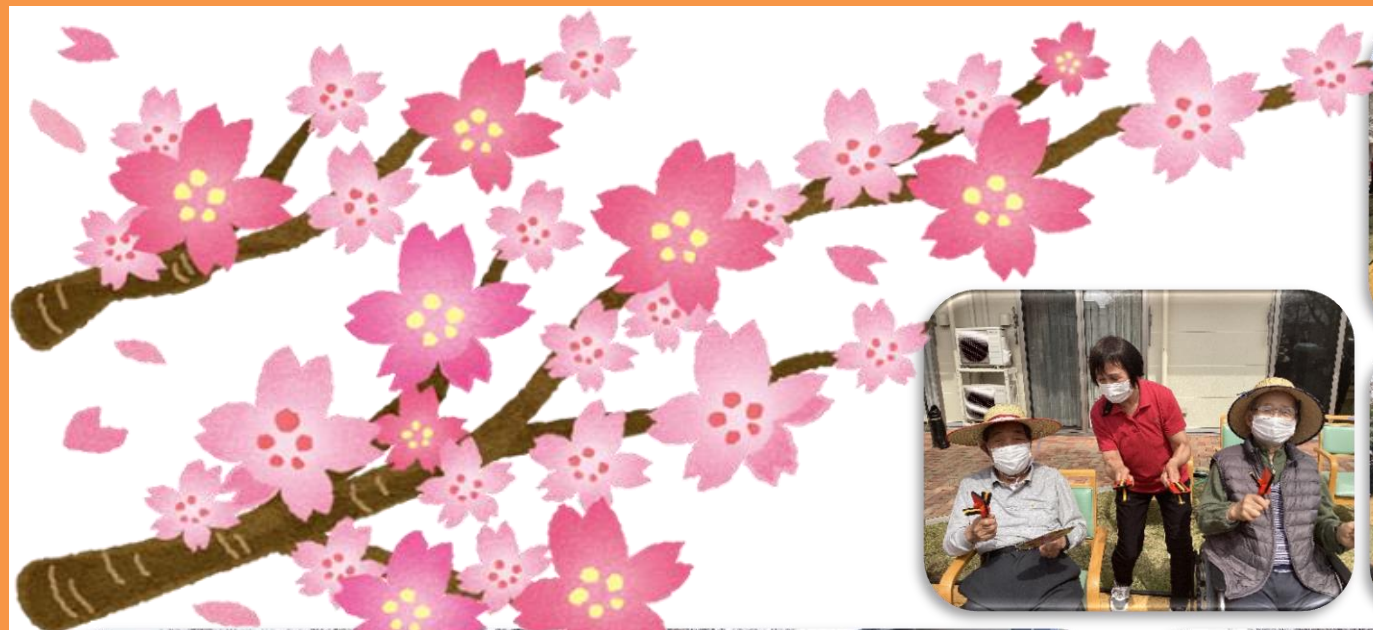
宝木荘心得

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）
人のために心をくぼる。
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6年 5月号



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



お花見会

今年もよさこいお花見会を実施しました!

心配していたお天気も快晴!

予定通り開催することができました😊

よさこい演舞も大盛り上がりで賑やかな

楽しい時間となりました☆

ご参加くださったご入居者様、ご家族の皆様、

Sakura 吹舞輝の皆様ありがとうございました😊



訪問歯科(大柿歯科医院大柿裕一
歯科医師)と協力連携を更に!

口腔ケアのアドバイス

○歯磨きの力が強いと痛みを感じ、口腔ケアを拒否することがあります。優しい力で磨きましょう。

○歯ブラシ、歯間ブラシなど使用後は流水下でしっかり洗いましょう。

訪問歯科診療
毎週水・土曜日 午後

読み方が難しい漢字

～ 動物編 ～

- ① 子守熊
- ② 倉鼠
- ③ 長尾驢

正解は来月号に掲載します☆

先月号の答え

- ① 蕨 わらび
- ② 艾 よもぎ
- ③ 蒲公英 たんぽぽ

今月の運動

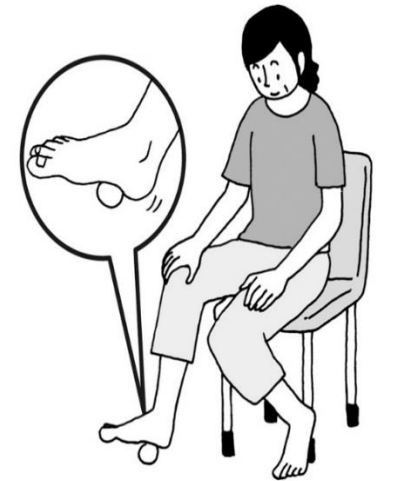
足の裏をほぐすボールコロコロエクササイズ
テニスボールやゴルフボールなどを足裏で転がすエクササイズです。

足の裏の筋肉をほぐすと、血行が改善できたり、冷えの解消や代謝の向上、むくみの改善が期待できます。老廃物が溜まって硬くなっている場合、循環が滞りやすくなります。椅子に座って、足の裏でボールをコロコロ前後に転がすだけです。親指の方から踵の方を前後に転がしたり、小指側の方⇄踵、中指辺り⇄踵など10回程度ずつ転がしてください。

椅子に姿勢よく座って行うようにして下さい。足を動かす神経・筋にとっても運動を促すエクササイズにもつながります。

注意点

・体重をかけて押すと刺激になり気持ちいいのですが、段々と強くかけるようになってしまうことがあります。あまりかけすぎると、かえって足の裏の筋肉が硬くなってしまったり、筋炎を引き起こす場合がありますので、足自体の重み程度で留めて下さい。



日常機能運動部 坂田

職員コラム

4月1日より宝木荘に勤務することになりました山下陽子です。介護職は約10年になります。ご家庭にお伺いするヘルパーさんの仕事を長くしておりました。これまでと少し介護の方法は変わりますが、頑張っていきたいと思っております。

趣味は、お花見を兼ねて出掛ける事です。

春は、様々な花が次々と咲き、若葉も芽吹いて美しい季節ですね。水戸・偕楽園の梅、宇都宮市の城址公園の河津桜、足利フラワーパークの大藤、真岡の井頭公園のボタンなど目の保養地はたくさんあります。また、ただ車窓から眺めるだけでも、淡い若葉があつという間に濃くなり、自然の移りかわりを楽しんだり、同じ日でも南から北に移動するだけで違った色調の緑を眺めることができます。宝木荘には大きな桜の木があり、また、窓から田植えの様子を見ることができます。

それらを楽しみに頑張っていけますので、よろしくお願い申し上げます。



お知らせ・お願い

○6月 おやつ作り

6月にフルーツサンド作りを実施する予定です。おやつつのに時間を作成し、お召し上がり頂きたく考えております。参加費として500円のご負担をお願い致します。

○加湿器お手入れのお願い

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っております。今年の冬からまた使用ができるように加湿器のメンテナンスやフィルター交換等のご対応頂けると幸いです。引き続きお手数をおかけ致しますが、よろしくお願い致します。

○宇都宮記念病院がん検診について

令和6年度宇都宮市のがん検診(無料)受診券が発送されております。検診ご希望の同居者様は宝木荘までおハガキをご持参ください。受診時の送迎、付き添いは施設職員が行います。またご家族の皆様やご親戚の方などで希望者がいらつしやいましたら事務所までお知らせください。こちらで予約の手配等実施致します。不明な点はいつでもお問合せ下さい。よろしくお願い致します。

編集後記

夏に向かっているこの季節、暑い日も増えましたが、寒暖差がまたありますね。

今年も6月のお花見会を開催することができました。雨の日が多かったので当日のお天気が心配でしたが快晴でいいお天気になりました。賑やかに元気をもらえたいという演舞に満開の桜と同居者様の明るい笑顔で楽しい時間を過ごしていただきました。ご参加くださったご家族の皆様、お忙しい中ご来荘くださった皆様、ありがとうございました。