

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7年
5月号



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

中庭の散歩
柔らかな日差し、心地よい風が吹く日は、お散歩にはもってこいです。プランターの花も色とりどり。



工作レク・習字レク
手先の器用さは、お手のもの。



西が岡小学校 田植え体験見学
はだして田んぼの中に入り、田植えをする小学生を激励！子供の頃、体験された方もいらっしゃいました。



美容レク
4月は、フットトリートメントとハンドトリートメントでした。指先・足先をもみほぐされ、うっとり



春の宝木荘は盛りだくさん！

桜が散り、薫風を感じる宝木荘では、

各種レクリエーションが催されました。

お散歩にも良い季節。桜の次は、秋に植えた

チューリップが咲き揃いました。

毎月恒例のお習字会、

身も心も美しく整える美容レク、

工作など楽しい時間となりました☆

5/9(金)は近隣の西が岡小学校の児童が

体験する田植えを見学しました。



今後の予定

5月17日 美容レク ネイルケア

5月19日 美容レク アロマサシェ制作

5月20日 ハーモニカ演奏会

5月22日 パターゴルフ(1階)

5月26日 パターゴルフ(2階)

5月27日 出張デパート

※行事は予定を変更する場合があります。

ミニクイズ 読み方が難しい漢字

①子守熊 ②倉鼠 ③長尾驢

正解はお知らせの下☆

お知らせ・お願い

○パターゴルフ会の会費について

5月22日・26日に、パターゴルフ会を実施いたします。ご参加の方は、7000円の参加費(おやつ含む)をご負担いただきたく、よろしくお願い申し上げます。

○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います。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。お手数をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

○宇都宮記念病院がん検診について

令和7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。検診ご希望の入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ゃ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をいたします。ご不明な点はいつでもお問合せ下さい。

○介護実習生の受け入れについて

来たる5月19日・6月6日まで、さくら医療福祉専門学校校の生徒2名が、介護実習をすることとなりました。入居者の皆様には、職員の指導の下、安全に配慮しつつ実際に介護に入らせていただく場面があるかと存じます。ご指導ご協力の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

編集後記… 寒暖差はありますが、爽やかで過ごしやすい季節になりました。外気が気持ちよく感じるシーズンです。GW明けの9日、近隣の西が岡小学校2・4・5年生の皆さんが、宝木荘裏手で田植え体験をされるのを見学しました。フェンス越しに、小学生と挨拶を交わす入居者様の柔和な笑顔が印象的でした。

相談員 山下

クイズの正解

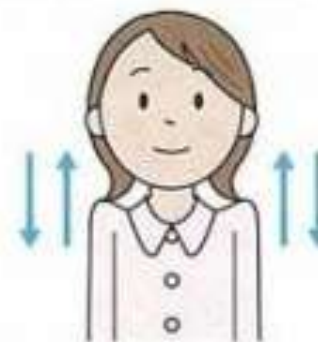
①コアラ ②ハムスター ③カンガルー

難しい〜(´▽`)

食前の準備体操 No2

高齢になると、嚥下機能の低下により誤嚥を起こしやすくなり、誤嚥性肺炎に罹患される方が増えます。嚥下機能の衰えでは、飲み込みが悪くなったり、口の端から食べ物やよだれがこぼれる、食事にかかる時間が長くなる等の症状が現れます。食事前に行うことで、嚥下(飲み込み)を行ないやすくする体操 第2弾です。今回は前回に引き続き、首・肩回りの筋をリラックスやストレッチする体操と、頬や舌など口自体を動かす体操です。(藤島式嚥下体操から抜粋しています)

d 肩を上げ下げする

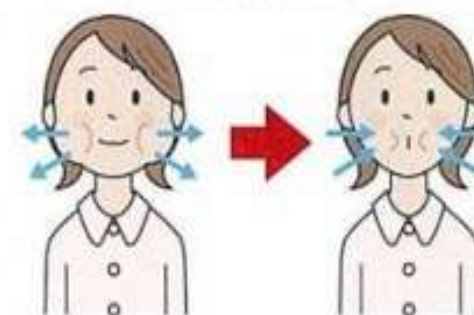


e 両手をあげ、軽く背伸びする



f 頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



機能訓練指導員 坂田