

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 6月号



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

パターゴルフ大会

ちょうどいい気候の日に中庭でパターゴルフを行いました☺

パターゴルフは人気のある行事の1つです♪

皆さん集中してクラブを振ってカップインを目指しました！！

あと少しで入らず「あー！」と声が出たり、見事カップイン

すると拍手が響く賑やかで楽しい時間となりました☆



西が岡小学校 田植え見学

毎年恒例、生徒さんの田植えを見学しました！

元気な挨拶と一生懸命田植えしてる姿は

とてもかわいらしかったですね～☺



今後の予定

6月15日、18日、19日、22日、23日、25日、30日 外出ツアー(大谷ベルテラシェ)

22日 美容レク ネイル

26日 フォークソングボランティア ※ミヤラジ FM77.3 生インタビューあります

7月6日 お誕生会

7日 1階 流しそうめん 14日 2階 流しそうめん

16日 アフリカダンス

28日 創作レクリエーション(アロマうちわ作り)

昭和クイズ

Q1、牛乳はどんな容器で配達されることが多かったでしょう? Q2、「赤千ん」と呼ばれていたものは何でしょう?

- ① 紙パック
- ② ガラス瓶
- ③ アルミ缶

- ① お菓子
- ② 消毒薬
- ③ 虫よけ

皆様の子どもの頃の思い出はなんですか? ☺

回答 Q1、② Q2 ②

今月の運動

脳活体操・第3弾

今月も、脳の血流量 Up 効果が期待できる脳活体操をご紹介します。身体の2か所を使う動き、マルチタスクトレーニングで、脳血流量 Up を目指しましょう。今回も、座ったままでできる体操です。リズムよく行えるよう取り組んでみて下さい。

※足音や声が大きいと、他の方に迷惑となる場合があるので、行う時間帯や場所には、気をつけてください。

腕振り&足踏み

- 1.椅子に腰かけた姿勢で、膝を90度くらいに曲げ、左右の足を交互に膝を曲げたまま太ももから上げるようにします。
- 2.足踏みのリズムに合わせて、上げる足と反対の腕を振ります。(上げる足と同じ方の腕を振らないように、行いましょう)←このタイミングを気を付けることで、脳血流 Up につながります
- 3.はじめはゆっくりから足踏み・腕振りを行い、無理のないテンポでスピードを上げてみてください。



※足は上げられる高さで、腕振りも肩など痛みが出ない程度で行ってください。

※1、2や右・左とかけ声を出しながら行うのも、おすすめです。

手と口で違うじゃんけん体操

口に出すことと、実際の手の動きを異なる内容で行います。

- 1.手の動きは「グーチョキパー」で行い、そのときに口では「パーグーチョキ」と言います。口の動きに手がつられそうになりますが、頑張ってつられないようにやってみてください。
- 2.1の動きがスムーズに出来るようになったら、次はグーチョキパーの順番を入れ替えて、行ってみてください。



機能訓練指導員
坂田

お知らせ・お願い

○7月流しそうめんについて

7月に施設内行事として流しそうめんを実施致します。参加される方は、参加費として500円のご負担をお願い申し上げます。

○創作レクリエーション(オリジナルうちわ作り)について

7月28日にオリジナルうちわ作りを実施する予定です。様々なモチーフに、アロマの香りをのせた素敵なうちわを制作します。参加された方には、1800円ご負担いただきます。別紙参加同意書を同封致しますので、6月30日までにご提出くださいますようお願い致します。

○健康診断のお知らせ

健康診断を8月7日(金)に行う予定です。詳細は、同封しました別紙をご覧ください。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)

○実習生の受け入れについて

7月13日～17日、さくら医療福祉専門学校1年生2名が、介護実習生として来荘します。

実習中は、当施設の実習担当職員の指導の下、入居者様とコミュニケーションをとったり、一緒にレクリエーションを体験したりすることとなりますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

編集後記

最近はお天の日も多々、梅雨らしい季節となりました。今回は中庭でバッテリーゴルフをしました。ゲームレクはいつも賑やかで皆様集中して楽しまれている様子です。雨でじまじまの景色もまた素敵ですが、好きな景色を眺めたりする気持ちで過ごしていただければと思います。相談員 山本