



獅子舞がやってきました！



親光だより2月号



1月15日獅子舞
レクを行いました
た！



今年の獅子舞は例年以上にダイナミック！
訪問マッサージの先生が獅子舞が得意とい
う事でお願いしてみました^^)



獅子舞の迫りに圧倒され、
顔を隠してしまう方もいらっ
しゃいました(^^)



登場した獅子舞に皆様驚き
ながらも、頭を噛んでもら
い邪気を食べて頂きました。
獅子に邪気を食べてもらっ
たので、今年一年健やかに
お過ごしいただけることと
思います。



鬼が襲来!



節分レク

2月5日
節分レクが行われました!
豆をまきしっかり鬼を退治し、「福」を呼び込んで頂きました! 🍡🍡🍡

やられた~(+_+)



今月の行事食



- ・ 恵方巻と 姫いなり寿司
- ・ 筑前煮
- ・ 豆サラダ
- ・ ほうれん草の 胡麻和え
- ・ すまし汁
- ・ あんみつ
- ・ 練切り・甘納豆
- ・ 甘酒

御献立

節分の日御膳

今年の恵方は、『南南東』

今年も皆さんの長寿を願い、海苔の代わりに卵シートで恵方巻を作り、一皿一皿豆類を使ったメニューを取り入れました。彩りよい恵方巻やいなりに春の訪れを感じながら、楽しく節分を迎えました(*^▽^*)。

親光の節分レクでは、皆さん無病息災を祈りながら、大きな豆を🍡🍡に一生懸命投げていました!(^^)!

大豆は「畑の肉」といわれるように良質のたんぱく質が含まれています。また、ほうれん草はカロテン、鉄分、ビタミンなどが豊富で「緑黄色野菜の王様」といわれています。

管理栄養士 大野

立春とは名ばかりの寒さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

私は寒くても暑くても年中無休でヨガやマラソンを楽しんでいます。ヨガの呼吸はお腹を大きく膨らます腹式呼吸(5秒で吐いて5秒で吸う)をしながら肩甲骨や股関節周りの可動域を広げ筋肉の収縮と弛緩を繰り返します。そして最後は静かに眼を閉じて何も考えず瞑想。これがどうやら免疫力が高まる一つの方法の様です。実際私もヨガを始め7年間風邪をひいた事がありません。

高齢者施設では夏よりも冬の方が体調を崩される方が多くいらっしゃいます。

免疫力アップにはバランスのとれた食事・質の良い睡眠・適度な運動です。

最近では寒さの為に背中を丸めているご入居者様が多く、時々私はご入居者の肩甲骨を触らせてもらい背中をピンと伸ばし、ゆっくり深呼吸を促す声かけをしています。2月はイベントが盛り沢山です。体調を崩さず一人でも多くの皆さんに楽しんで頂きたいと思っています。

職員だより



看護課長
栗野 麻奈美

