

通い、泊まり、居住 ほっと・ハウス・ 豊玉便り

Vol.155

2019年3月号

～もうすぐ春ですね～

立春以降の寒さを「余寒」というのだそうですが、つい最近、東京でも雪が降りましたね。3月になりますと、三寒四温を繰り返しながら、何となく春風が心地よく感じられ、桜の開花までもう少し。

春になりますと、何か新しいことを始めたい気分になるのは、私だけでしょうか？しかし、高齢になってから新しい趣味を作るというのは、なかなか大変なものです。家族の成長を生きがいと感じる方も多いと思いますが、新しく趣味を見つけたいという方もいらっしゃるのでは？

昔好きだったことを、もう一度やってみるのもいいですね。筋肉を落とさないようにウォーキングやプールでの水中歩行、指先を刺激する囲碁や将棋麻雀、脳を刺激する読書やパズル、声帯を刺激するカラオケ等々身近でできるものから始め、「長くやっても苦にならない」生きがいを感じられる趣味を見つけられるといいですね。

趣味を持つことは、健康長寿につながると思います。人生100年、高齢期を「よりよく」生きるために一歩踏み出してみませんか？



2年ぶり！八丈太鼓

3月2日に八丈島出身のボランティアさんが八丈太鼓を叩きに来所されます。八丈太鼓は郷土芸能の太鼓で、起源は江戸時代と言われています。八丈太鼓の特徴は、太鼓を横向きにして台座に乗せ、太鼓の両面から2人で叩きます。

今回は八丈島出身の〇さんが見事なバチさばきを披露してくれました。今回も見れるか楽しみです。



空き情報

	月	火	水	木	金	土
利用	△	○	△	○	○	○
入浴	△	○	△	○	○	○

3月のデイサービスの予定

折り紙→4(月)・5(火) 歌の会→7(木)・22(金)

書道→9(土)・28(木) 八丈島太鼓→2(土)

アロママッサージ→19(月) 読み聞かせ→25(月)



デイサービスのご様子



2月4日豆まきを行いました。今年は、スタッフが全身鬼になりきるコスチュームに変身。利用者様もリアルな姿に大喜びしながら、鬼をめがけて、「鬼は外」「福は内」と豆を元気良く投げ、1年のけがれを祓い、無病息災を願いました。その後、天井から鬼の等身代を貼った袋(紙が詰まった)をぶら下げ、各5名ずつの利用者様が、棒を持ち、その袋をめがけて、思い切り叩き、破れた中から紙と共に落ちて来た**福男・福女**のカードを見つけた利用者様が今年の幸運を手に入れました。

今月は、テーブルゲーム、キックカーリングなど新しいレクリエーションを取り入れましたが、利用者様は、どれも楽しまれている様子でした。



ほっと・ハウス・豊玉デイサービス

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19

TEL: 03-5946-4310 FAX: 03-5946-4311

HP<http://www.hotSPACE.co.jp> E-mail house@hotSPACE.co.jp