

月間サレタス 3月号

令和8年3月発行

早春の候、いかがお過ごしでしょうか？三月に入りさらに春を感じることができるようになってきましたね。梅の花も見ごろですが、皆様はもう賞梅されまいたでしょうか？

3月上旬は三寒四温と表現される気候であり、中国では「冬のような寒さが三日続いた後には四日暖かい日がある。」というのが本来の意味合いです。しかしながら、日本では江戸時代以降より「寒い日と暖かい日が交互に訪れながら春へと向かう。」という意味で使われています。皆様も寒暖差による体調不良にお気をつけてお過ごしください。

さて、長々としたご挨拶はここまでにして二月に照葉の里デイサービスで実施されたイベントのご紹介をまいります！！

2月の老若男女誰もが知っているイベント、そうです！バレンタインデー？？・・・ではなく、**節分！！**

2月3日に照葉の里デイサービスにて邪気を払い、新しい季節を清らかに迎えるため。悪いものを追い出し、福を呼び込むため！！豆まきレクを開催いたしました。

豆まきレクの様子をお写真と解説で参加されていた方々は思い出していただき、参加できなかった方は写真を見て笑って頂ければ幸いです。



照葉の鬼 襲来！！

鬼は一外！！福は一内！！

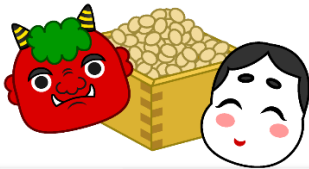
(注)豆の代わりにお手玉を投げております。
赤福ではありません。



デイサービスのおやつは大豆の代わりにボーロを食べました。歳の数（地域によっては+1つ）食べることで厄払いができると言われていますが皆様たくさん食べないといけなくて大変ですね・・・

今年の恵方は南南東・・・その方角に何があるのか知っておられますか??

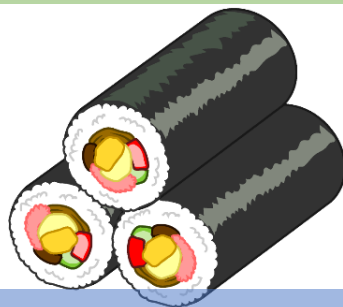
実はその方角には歳徳神という年神様がおられ、その年その方角ではすべてのことで大吉であり非常に縁起がよいと言われております。来年はどの方角に歳徳神がいらっしゃるのでしょうか??



大きな口を開けて一口!!



Q. この中に何体の鬼がいるでしょうか??



いい笑顔で写真を撮らせて頂いております!!



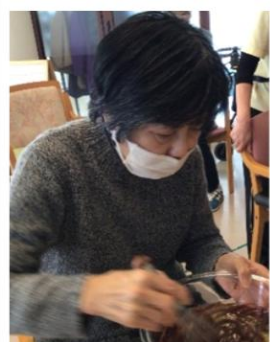
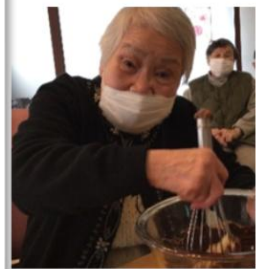
甘さ控えめ オレオケーキ作り

2月のおやつ作り 今回は・・・「オレオケーキ」に挑戦！生地作成の工程を利用者様方にお手伝い頂きました！！

あっさりしていて美味しかったとの声が多数！



奥様方真剣な表情！！



料理楽しいですね♪

お顔も緩む一品♡



お誕生日



おめでとうございます！！

来年も一緒にお祝いしましょう！！



Happy Birthday

木村 澄子 様

昭和 10年 2月 23日

91歳

Happy Birthday

山中 正利 様

昭和 9年 2月 23日

92歳

Happy Birthday

吉田 充 様

昭和 16年 2月 12日

85歳

Happy Birthday

門 秀夫 様

昭和 8年 2月 25日

93歳

フレイルを予防しよう！！（二つ以上当てはまるなら職員まで！一緒に勉強しましょう！）

フレイルのサイン5兆項

1. 体重減少→年間4,5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい→何をするのも面倒だと感じるのが週3日以上
3. 日常生活活動量の減少→寝転んでいる時間が増えた
4. 身体能力（歩行速度）の減弱→歩くこと自体が遅くなった
5. 筋力（握力）の低下→物を落としてしまう

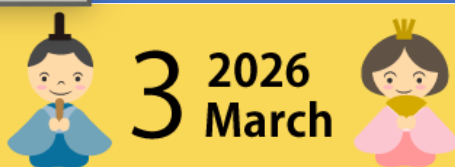


2月の壁紙！！

2月壁紙のお題は・・・**節分**でした！！

鬼の表情や髪の毛が立体的になるように利用者様方に工夫をしていただきました！紙を丸めたり、ちぎったり、細く伸ばしたりと、しっかり手を動かして頂き作成されております。ぜひとも鬼さん達には来年の節分レクには飛び出てきて参加していただきたく思います(笑)

次回の作品もお楽しみに！！



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 お休み	2 テイひな祭り	3 	4	5	6 おやつ作り	7 お休み
8 お休み	9	10	11	12	13	14 お休み
15 お休み	16	17	18	19	20 営業！	21 お休み
22 お休み	23	24	25	26	27	28 お休み
29 お休み	30	31	1	2	3	4

お花見レクリエーション予定日

