

厳しい寒さを乗り越え、桜が少しずつ開花しています。暖かい日が続き、日中は過ごしやすくなってきました。天気の良い日には散歩に出掛けて春の訪れを感じてみましょう。4月といえば、花見です。花見の歴史は古く、平安時代から行われていたそうです。昔、桜の花が咲くのは「山の神が下りてきた証」とされていました。当時の貴族たちは桜を別格の花として歌を詠み、宴を開いていたそうです。桜は昔から多くの人に愛されていたのです。今年も当デイケアでは春のイベントとして花見を計画しています。リハビリでしっかりと体力をつけて、元気に花見に参加してください。

<デイケアでのひとコマ>

希望者を募り、瀧宮神社へ初詣に行きました。階段を登って参拝される方や、砂利道で転ばないように気を配って歩かれています。見て、「普段のリハビリが活かされているのだなあ」と職員も嬉しく感じました。「久しぶりに初詣に行けた」と話される方もおられました。来年も皆で行きましょう！



フラワーアレンジメント



1月から新しい活動として、フラワーアレンジメントを始めています。女性参加者の多くは「昔、お花を習っていたんよ」と意気込んで参加されていました。皆様が花を生けている時の真剣な眼差しが印象的でした。出来た作品は自宅に持ち帰られ、玄関などに飾ってくださっています。

～健康てごうヨガ～

集団リハビリの時間にヨガを取り入れた体操を行っています。キャッチコピーは三原の方言を使って「あなたの健康をてごう(お手伝い)する体操」です。この体操では、生活に必要な動作のポーズをとることで、体幹筋(インナーマッスル)を鍛えます。きちんと床に足をつけて過ごすことで足腰の筋肉を有効に使うことができます。今後も取り入れていきますので、ぜひご参加ください。



～重要なお知らせ～

4月1日より当デイケアの営業時間に変更になりました。詳細はホームページにタイムスケジュールを載せていますので、ご覧ください。

新規スタッフ紹介

橋本 千咲(作業療法士)



好きな食べ物：チョコレート、お好み焼き
宝物：子ども、カープ選手のサイン入りぬいぐるみ
一言：皆様の目標を達成できるように一緒にリハビリを頑張っていきます！

<編集者後記>

皆様が待ちに待ったプロ野球が開幕しました！今年のカープはどんな戦いを見せてくれるのでしょうか。2歳になった我が子も立派なカープっ子に育ちつつあります。最近赤い物を見ては「あ！カープだ！」と嬉しそうに叫んでいます。カープのテーマソングも上手に歌えるようになり、私が一緒になって口ずさむと「母ちゃん、ちがう！」と厳しく指導してくれます。早く球場に連れて行って、現地でカープの歌を歌わせてあげたいです♪どうかチケットが当たりますように…！