



# 楽寿園だより



●ホームページ・フェイスブックへアクセス下さい。  
<https://kenjin-kai.com/rakuiyuen/>

謙仁会グループfacebook

チェック!



令和6年2月発行号 No.355



介護老人保健施設 ケアポート 楽寿園



## デイケア ぜんざい会 & ガラポン抽選会

デイケアでは、1月11日(木)に「ぜんざい会」を開催いたしました。年が明けて最初の行事との事で皆様、楽しみにされていました。ぜんざいができあがり、皆でいただいていると、「美味しか〜」「あったまるね〜」と言われ、とても喜ばれていました。

ガラポン抽選会は、1月22日(月)から1週間かけて開催いたしました。初日は職員による「にわか劇団」の寸劇を披露し、笑いあり利用者の皆様は楽しまれたようでした。ワクワク・ドキドキされながらガラポンを回され、当たりが出ると、「やったー!」と喜ばれていました。

今年1年、素敵な年でありますように……(^o^)/



1月10日(水)に、誕生会と新年会を行いました。午前中から白玉団子を丸めてぜんざいの準備をしました。ホール内に漂う甘い香りに、「何ば作りよとね〜」と何人もの方が様子を見に来られました。

午後より会のスタートです!誕生者のご紹介をし、代表で南様より一言頂戴しました。これからも長生きしてくださいね。

その後、カラオケ大会を行いました。初めて歌う方や、珍しい組み合わせのデュエットで大盛り上がりでした。大きな声を出した後は、ぜんざいでエネルギーチャージを行います。「待とったよー!」「甘すぎず美味しかー」と喜ばれ、とても楽しい会になりました。次回もお楽しみに…!

2階



お誕生日おめでとうございます



ぜんざいの完成!!



美味しかよ〜^o^



♡初めてのデュエット♡

# 誕生会・新年会



3階



楽しそう



福笑い



おみくじ



お誕生日おめでとうございます

1月19日(金)に、新年会と誕生会を合同で行いました。始めに誕生者のご紹介をして、アルバムや色紙のプレゼントがあり、さらにハッピーバースデーを歌いました。誕生者の方々は、とても喜んでくださっていました。

次に福笑いをしました。それぞれ個性的な顔に仕上がっており、見たとたん声をあげて驚かっている方もおられ、とても盛り上がりました。

その後は、おみくじをひいてもらいお菓子を食べながら談話され、充実した時間となりました。

## 1月お誕生者紹介

おめでとうございます

- |                   |              |              |              |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| (2階) 南 アヤ子 様(89歳) | 前田 良子 様(88歳) | 北垣 千秋 様(76歳) | 今野 行廣 様(73歳) |
| (3階) 中西 信行 様(90歳) | 池田セツヨ 様(89歳) | 中山イチノ 様(89歳) |              |
| 石丸喜久代 様(86歳)      | 岩崎ヨネ子 様(95歳) |              |              |
| (4階) 山口 増雄 様(92歳) | 古林トメヨ 様(78歳) | 樋渡ハル子 様(96歳) |              |
| 松本 亘子 様(78歳)      | 山口佐和根 様(91歳) | 杉山 義男 様(72歳) |              |
| 牧瀬 的史 様(90歳)      | 山口三津子 様(83歳) |              |              |

順不同



## 2階

今年初の作品作りは、2月の節分に因んだ壁画を製作しています。「どの色がいいかなあ〜」「どんな表情がいいかなあ〜」と悩みながら、色とりどりの鬼を作成しました。まだ作成途中ですので来月号をお楽しみに♪



# 作品作り

## 3階



今回、節分に向けて鬼のお面を作っていたきました。型に沿って切ってくれる方、のりで顔のパーツを貼ってくれる方と分担して取り組んでもらいました。「こんなのでするの久しぶり! 童心にかえた気分が楽しい!」と皆さんで談笑されていました。出来上がった作品は箱につけて節分の日に使わせて頂きました。



## 水害避難訓練

1月10日(水)に水害を想定した避難訓練を行いました。水害ということで1階からの避難をスムーズに行えるよう避難誘導を行いました。お正月の能登半島地震での自然災害を目の当たりにし、訓練にもより一層力が入ります。災害はいつ起こるかわかりません。安心していただけるよう訓練の反省を活かしていきたいと思えます。



## リハビリ紹介

リハビリ室には様々な種類の訓練機器があり、今回は2つのマシンを紹介します

### レッグプレス

**使用方法** 座面に腰かけ、フットプレートに両足を乗せた状態でゆっくりと膝の曲げ伸ばしを行います。



この運動はおしりやふともも、ふくらはぎなどの下肢の大きな筋肉を鍛えることができます。これらの筋肉を鍛えることで、歩行や立ち上がりなどの動作の安定性向上や歩行スピードの向上、痛みの緩和などを図ることが出来ます。

### チェストプレス

**使用方法** 座面に腰かけ、両手でアーム部分を握り、前に押し腕をまっすぐに伸ばし、元の位置へ引き戻し、肘の曲げ伸ばしを行います。



この運動は胸まわりや腕の筋力と可動域を改善し、肩や肘の動きをスムーズにすることで、荷物などの持ち運びを楽にしたり、姿勢の改善や物を取る動作をしやすくする効果があります。

編集  
後記

先日、新年のご挨拶をしたような気がしますが、あっという間に2月後半に入りました。2月4日は立春、暦の上では春のやってくる月ですが、まだまだ寒い日が続きますね。春の訪れを待ちわびながら、皆さん体調に気をつけて元気にお過ごしください。

