

ふもとのたより



<http://aisenofumoto.kouheikai-fukusi.com/>
ケアハウス大山のふもと

発行日 2023年 4月 10日

デリバリー食事会

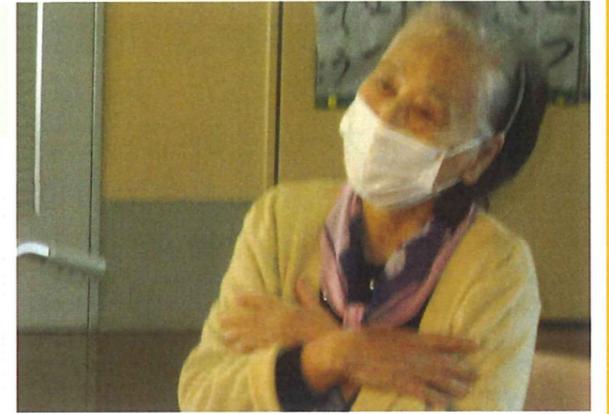
今回は米子の「米吾」のお弁当をいなり寿司の入った寿司弁当と、大山おこわ弁当の二種類から選んでいただきました。久しぶりの食事会になり、皆様の表情も明るく「美味しいなあ。お腹いっぱいだわ」と口々に言われ、完食されました。「今度はいつある？」と楽しみにしておられ、黙食ではありましたが喜んでいただけました。



あそびりテーション

ひなまつりカラオケ体操

ひなまつりの歌や「青い山脈」に合わせて体操を行いました。職員の見本に合わせて動きます。体を大きく動かしてリフレッシュ出来ました。



手と足の違った動きで全身ぽかぽか



円になりボールは手で右回り、輪は足で左回りに回していきます。最初は「難しいなー」という声があちこちから出ていましたが、だんだん「はいっ！はいっ！」と掛け声が出だしスピードが上がっていきました。全身運動で体もぽかぽかになり「楽しかったですわ」と話してくださいました。

お玉でポン

15秒以内にお玉でピンポン玉をすくってカップに入れていきます。制限時間内に急いで入れようとすると、手元がふらふらして上手く入りません。途中で落ちてしまうと「ああ！」と残念そうな声が上がりました。最高得点は7個も入っており、拍手で祝福しました。大盛り上がりのあそびりとなりました。



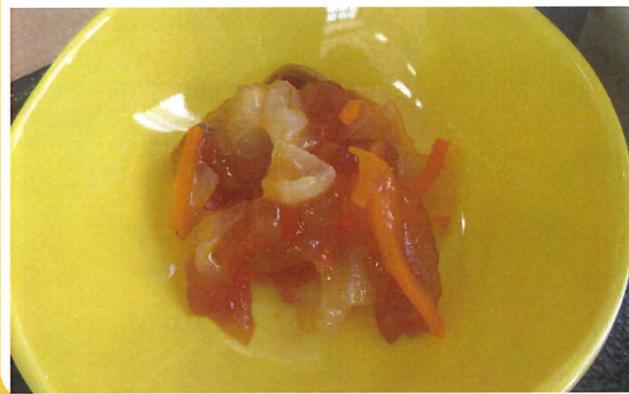
歌声クラブ

今月の歌声クラブは、春の歌を中心に歌っていきました。まずは「東京のバスガール」から行楽に思いを馳せます。そして季節の歌「ひなまつり」「北国の春」を歌いました。選曲が知っている曲が多かった事もあり、大きな歌声がケアハウスに響きました。



今月の郷土料理 ～島根県「柿なます」～

島根県の柿といえば、県内全域で生産されている西条柿がその代表格である。西条柿の生産量において、トップレベルの地位にあるのが浜田市である。昭和初期には、集落のあちこちに柿の木を見ることができたという。生果が出荷するのは10月上旬から11月中旬ごろ。以降は、寒さが厳しくなる前に柿もぎがはじまり、干し柿に加工される。干し柿のほか、お湯に漬けて渋みを抜くあわし柿や生柿を塩漬けにする漬け柿、変わったところでは柿の天ぷらなど、さまざまな食べ方が伝わっている。その一つが、干し柿を酢の物にした「柿なます」である。



面会一部解除について

2/25（土）より面会を事前予約制で一部解除とさせていただいております。

面会回数：**1人 月1回**

面会時間：**30分間**

面会場所：**食堂**

（パーティション越しでの面会対応）

注意：お部屋へは上がりません。

面会予約はご家族の方から直接事務所へ連絡をいただくお願いいたします。

面会の予約方法など不明な点がありましたら事務所までお問い合わせ下さい。

4月～5月予定			
月	日	曜	行事・クラブ
4月	12	水	話合い
	14	金	買物ツアー あそびり
	16	日	書道
	19	水	理美容
	21	金	あそびり
	24	月	皮膚科往診
	27	木	クッキング
	28	金	あそびり
5月	4	木	理美容
	5	金	あそびり
	7	日	麓風会
	8	月	健康チェック
	9	火	健康チェック
	10	水	健康チェック 図書ツアー 話合い