

## 3月行事予定

3月3日（水）

ひなまつり

3月10日（水）

手作りおやつ パフェ

**※音楽療法・カラオケは現在  
中止しております**

## 職員紹介



高橋（たかはし）

介護職員

新しく療養棟に加わりました。  
皆様、宜しくお願ひします。



入所されている皆様のお姿を  
ご家族様に見て頂きたくアルバムを設置し  
ております。リモート面会の待ち時間などに  
どうぞご覧ください。

2/1～面会室の場所が変更となり、以前と比べて広々  
としたスペースを確保する事で、ゆったりとした空間  
でのリモート面会が可能となりました。限られた時間  
となりますが、是非ご活用下さい。

利用時間（平日：13：00～16：00）



## 漢字合体クイズ

文字を組み合わせて、一つの漢字を作ってみましょう！

- ① 十 + 口 =
- ② 目 + 心 + 木 =
- ③ 五 + 口 + 言 =
- ④ イ + 立 + 日 + 心 =
- ⑤ 三 + 魚 + 人 + 日 =



先月2月3日に各療養棟で行いました節分行事の様子をお伝えします。

今年は2月2日が節分となり、なんと124年ぶりなんですという説明からスタートすると皆様驚いて良いリアクション(´▽`)♪

さすがに当施設での最高年齢の方も知らなかったと仰っていました。当日のメインメニューは「豆まきで鬼退治」と「豆移し競争」。鬼退治は、鬼の口に豆と見立てた紅白の玉を投げ入れるゲーム。豆移し競争は、ご利用者様VS職員で小皿に乗った豆粒を隣の小皿に移すというゲーム。豆を掴むのは、お箸・スプーンどちらでも良いルールとしました。ご利用者様から、是非参加したいと申し出がありいざ対決！！普段のお食事はスプーンを使用されている為、スプーン対決かと思いきやお箸対決を希望され競技開始。

みんなの心配をよそに見事にお箸を使いこなされ豆移し完了！

拍手喝采でお開きとなりました🍲🍲



令和3年3月 第23号  
てらもと総合福祉センター  
2階・3階療養棟



## 自宅でトレーニング



## ～股関節伸展～

上半身が前に倒れないよう  
直立を保ちながら片脚を  
後ろに動かす。  
両足 20 回ずつ行う。



※無理のない程度に行いましょう

椅子に浅く腰掛けて膝の曲げ  
伸ばしを両足 20 回ずつ行う。  
膝の間にタオルなどを挟むと  
より効果が期待できます。



## ～節分～

2月活動報告



## 通所リハビリテーションの鬼退治



今年の節分は、明治 30 年（1897）以来、124 年ぶりに  
2月2日が節分となりました。節分とは文字の通り「節の分か  
れ目」をさし、昔は立春・立夏・立秋・立冬とそれぞれの事を  
節分と言うそうですが、現在一般的には立春の前日を節分とし  
ているそうです。年々、季節の行事は簡略化されつつある傾向  
であるように思いますが、節分の目的は一般的に厄払いです。  
（※諸説ありますが、昔は季節の分かれ目に邪気が発生すると  
考えられていた）疫病や災害を起こす仕業は『鬼👹』とされて  
いた為、豆まきや、イワシの頭に柊の枝をさし玄関に  
立てたりして、鬼を追い払うと考えられて今の節分の形がある  
ようです。という事で、今年も通所リハビリテーションでは  
皆様に元気いっぱい鬼退治をして頂きました！  
これで悪い鬼も逃げていった事でしょうね。

♪  
あかりを つけましょ ぼんぼりに  
おはなを あげましょ もものはな  
ごにんばやしの ふえたいこ  
きょうは たのしい ひなまつり

♪  
おだいりさまと おひなさま  
ふたり ならんで すましが  
およめに いらした ねえさまに  
よくにた かんじよの しろいかお

「うれしいひなまつり」

## 3月行事予定

3月3日（水）  
ひなまつり

3月10日（水）  
手作りおやつ パフェ

3月27日（土）～4月2日（金）  
てらもと選手権



※音楽療法・麻雀・カラオケは現在中止しております。

ご理解の程、宜しくお願いします。



令和 3 年 3 月 第 23 号  
てらもと総合福祉センター  
通所リハビリテーション

