

# 2月活動報告



各療養棟では、2月3日の節分に先駆け、2月1日に節分行事を行いました。  
節分の曲が流れる中、まず始めは並べ替えクイズでウォーミングアップ。  
ランダムに張られたひらがなを並べ替え、一つの単語にするというゲーム。

答えが分かった方は待ちきれず、職員が文字を張る前に答えるというハプニング続出🌀でしたが・・・それもよし👍  
次のゲームは、豆搗み。入所者VS入所者、職員VS職員といった対戦で、皿から皿へ豆をお箸・若しくはスプーンで移す競技！  
入所者の皆様は、いい指の運動になったとリハビリを兼ねたレクリエーションに満足し、大変楽しまれている様子でした♪  
催しの最後になりましたが、節分のメインイベント「豆まき👹」、各階に赤鬼青鬼の2名がフロアを動き回ります。  
さすがに入所者の皆様は大人なので、怖がる方はいらっしゃいませんでしたが😁勇敢に鬼退治をすべく、豆に見立てた紙ボールをチカラいっぱい投げつけ、邪気を払って下さいました。今年の節分行事も無事終了🎵レクリエーションで楽しみながらリハビリも共に行える内容を今後もどんどん提案していきたいと思っておりますので😊

お楽しみに～🌟



## 3月3日は桃の節句🍡

3月3日はひな祭りですね。今年も療養棟ではひな祭りの行事を予定しておりますが、ひな祭りで食べられる代表的な菱餅や雛あられ、ちらし寿司、甘酒に蛤のお吸い物・・・どれもおいしいですよ🎵それぞれに意味があるのはご存じでしょうか？今回は菱餅三色の意味をお教えしましょう！  
一般的な菱餅は、緑・白・ピンクの菱形の餅が重なっており  
緑➡健康・長寿 白➡清浄・純潔 ピンク➡魔除けを表しているそうです。菱形は成長や繁栄のシンボルとして、菱餅の色は雪の下から植物が芽生え桃の花が咲く姿を表しているそうですよ～('w')ノ

令和5年3月 第47号

てらもと総合福祉センター

2階・3階療養棟



## 3月行事予定

3月22日(水)

ひなまつり

3月29日(水)

手作りおやつ

ホワイトデー企画

～パフェ～

※音楽療法・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。

## 職員紹介

宜しくお願いします🎵



ながお  
(介護職員)



かわきた  
(看護職員)

2月第46号～恵方巻の具クイズ～答え

- ①かんぴょう②いたけ煮③たまご/伊達巻④うなぎ
- ⑤桜でんぶ⑥きゅうり⑦えび 全問正解でしたか？





# 2月活動報告

今回は2月3日（金）に行った節分行事の様子をお伝えしたいと思います。毎年恒例とはなっているのですが…今年の鬼は3人👹👹👹鬼が背中に背負っているかごを目がけて「鬼は外〜。福は内〜。」とお豆に見立てたお手玉を投げつけます。かごを目がけているはず！？でしたが…ここはお決まりですよ（笑）もちろんありとあらゆるところを目がけて鬼退治（´▽`）🌸

今年もご利用者様と無事に邪気払いが出来ました🎵



## 職員紹介

宜しくお願いします



いいお  
理学療法士



みはら  
理学療法士



## 🌲🌲花粉のシーズン到来🌲🌲

花粉症の原因である花粉飛散ピークは、一般的に春は2月〜4月と言われていいます。ヒノキやスギが有名ですが、3月に多く飛散するのは、ハンノキ属のオオバヤシャブシという樹木だそうです。4月はヒノキ科の花粉量が多いようなので、花粉症の方はツライ時期がきてしまいますね😓そこで今回は花粉症のプチ情報。少しでも花粉症緩和ができれば良いな〜と思いますので、ぜひ参考になさってくださいね！

### 花粉が多い日時

- ①気温が高く湿度が低い、空気が乾燥して風が強い日
- ②雨降りの翌日③午後1時〜3時

### 花粉症対策

- 外出から戻ったら玄関で払い落とす
- 洗濯物ははたいてから取り込む
- 換気の時間は短めにする
- こまめに顔や目を洗う
- 温かいタオルで鼻を温め、血流をよくする
- 目を冷やす



今日のひとしごと

通所主任 吉田

腹八分

## 3月行事予定

- 3月2日（木）ひなまつり
- 3月22日（水）手作りおやつ〜パフェ〜
- 3月23日（木）〜29（水）てらもと選手権

令和5年3月第47号  
てらもと総合福祉センター  
通所リハビリテーション

※音楽療法・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。