



### 鬼は外!! 福は内!!

3月に入り段々と暖かくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか?今回紹介する写真は、2月3日に実施された節分の豆まきレクの様子です!新聞紙を丸めて作った豆を、鬼の格好(?)に扮した職員に目一杯投げいただきました!!日々のストレス解消にもなった...かも?鬼を追い払って、今年も病気やけがない一年を送っていただくことを、職員一同も願っております!今月も元気に過ごしていきましょう!



「豆まきレク」  
2月3日 実施

### 今月のイベント!

- 桜の花見  
3月27日(月)~3月30日(木)
- いきいき交流会  
3月19日(日)

※花見の日程は開花時期によって変更となる可能性があります。予めご了承ください。



### 「福祉用具について」

福祉用具は、利用者の日常生活上の便宜を図り、家族の介護の負担軽減などを目的としています。可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるように開発されたもので、車いす、特殊寝台、歩行器、歩行補助杖など合わせて13品目あります。利用者の心身の状態や希望及びその生活環境等をふまえ、適切な福祉用具の貸与を受けることができます。貸与に係る利用者負担は、対象品目によって異なりますが、費用の1割(一定以上所得者の場合は2割)となっています。

詳しくは、職員もしくは担当ケアマネジャーまでお気軽にお問い合わせください。

### 「指を使った頭の体操」


**効果**  
①認知症の予防 ②手指の可動域改善 ③老化の予防

**方法**  
1~5までの数字を「ウサギとカメ」のメロディーに合わせて歌いながら、指先を動かす運動です。  
歌詞の数字に合わせて下記の通り指を動かしていきます。

「低難易度」  
1:人差し指を立てる 2:人差し指と中指を立てる  
3:人差し指と中指と薬指を立てる 4:親指以外すべて立てる  
5:すべての指を立てる

「高難易度」  
1:親指を立てる 2:親指と人差し指を立てる  
3:オッカーサインの様に親指と人差し指で円を作りほかの指は立てる  
4:親指のみ折り曲げる 5:すべての指を立てる

**歌詞**(メロディー)もしも かめよ かめさんよ  
1と2と3の 2の4の5  
<メロディー>せかいのうちで おまえほど  
3と2と1の 2の4の5  
<メロディー>あゆみの のろい ものはい  
1と2と3の 2の4の5  
<メロディー>どうして そんなに のろいのか  
3と2と1の 2の4の5



月	火	水	木	金	土	日
1 お休みの日	2 お休みの日	3 健康体操	4 シナプソロジー	5 カルチャー活動【折り紙手芸】	6 カルチャー活動【絵手紙】	7 お休みの日
8 手のリハビリ	9 手のリハビリ	10 健康体操	11 カルチャー活動【書道】	12 指のリハビリ	13 手のリハビリ	14 お休みの日
15 カルチャー活動【俳句】	16 カルチャー活動【絵手紙】	17 健康体操	18 足のリハビリ	19 カルチャー活動【折り紙手芸】	20 カルチャー活動【洋風生け花】	21 いきいき交流会
22 足のリハビリ	23 指のリハビリ	24 健康体操	25 カルチャー活動【書道】	26 シナプソロジー	27 手のリハビリ	28 お休みの日
29 お休みの日	30 お休みの日	31 お休みの日	1 お休みの日	2 お休みの日	3 お休みの日	4 お休みの日

3月に入り、暖かい日も多くなってまいりました。春が近付いていますね。しかしながら、インフルエンザなどの感染症はまだまだ収まりを見せず油断できない状態となっています。手洗いうがいの徹底と、規則正しい生活を心がけ、気持ちよく新しい季節を迎えられるようにしましょう!

利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください!

てんすい倶楽部:  
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>  
ブログURL:<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>

