社会福祉法人
宮城福祉会

さくらの里だより

令和５年2月号

さくらの里若柳
短期・通所・居宅・ケア・特養

栗原市若柳字川北塚原15-1
0228-32-7515

２月は一年の中で一番短く、あっという間に過ぎてしまう月です。節分や立春、バレンタインなど、色々なイベントがありますが、今回は「猫の日」。

あまり馴染みはないかもしれませんが、２月２２日が猫の日です。これは日本の猫の日実行委員会が制定した記念日で、１９８７年から３０年以上もの歴史がある記念日となっているようです。鳴き声「ニャン・ニャン・ニャン（２・２・２）の語呂合わせですが、「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともにこの喜びをかみしめる記念日」という思いが込められているようです。

ちなみに、猫の日は国によって日にちが違います。「黒猫は悪魔の使い」と言われ、不遇な扱いを受けた歴史があります。現在も人気がなく、なかなか里親が見つからないという現状もあるそうです。そのことから日本では「猫の日」としていますが、「黒猫の日」や「野良猫の日」といった言い方をする国も多いようです。

世界の猫の日という日もあり、８月８日だそうです。野生動物の保護と世界中の動物福祉の向上を目的として世界各国に猫の日があるのは、それだけ猫に魅了された人がいて愛されているという証拠でしょうね。
せっかくの猫の日です。猫好きの方はぜひ有意義な一日をお過ごしください。

さて、それでは、今月もさくらの里の様子をご報告させて頂きます。（チバ）

特養

初詣とおみくじ

１月１日の元旦、エントランスホールに設置された「さくら神社」にお参りに行きました。皆さん思い思いに手を合わせ、今年１年の無病息災をお祈りしていました。そして、皆さんにおみくじを引いていただきました。「お～大吉だ！」「私は小吉だや～」とお互いに見せ合いっこされていました。中には「コロナウイルスが早くなくなりますように」と願いを込められた方もおられました。今年も皆さんのたくさんの笑顔が見られるように、様々なイベントを企画していきたいと思います。今年も元気に楽しく過ごして頂きたいと職員一同願っております。（ダイサク）

ショートステイ

定番の福笑い

お正月の遊びとして有名な福笑いをしました。福を招く遊びとしてお正月と言えばの伝統的な遊びですよね。
遊んでいる最中や完成した顔を見てみんなで笑いあうことから「笑う門には福来る」ということわざのように、幸せを願う意味を込めて遊ぶようになったと言われています。
初めは「わがんね、だめだ」と言いながらも楽しんで取り組んでいました。完成したのを見て、「あらー」とみんなで大爆笑でした。笑いが起きてお正月から縁起がいいですよね(^^♪
２０２３年はどんな年になるのでしょうか？
毎日笑いがあって幸せがたくさん溢れる年になりますように。（ミチコ）

デイサービス

新春事始め

新年を迎え、デイサービスでは今年の抱負や目標を利用者の皆さんに発表していただいています。「やってみたいこともないね」「このままでいいよ」と始めは小さい声でささやいていた方も発表が進みいろいろ話を聞くうちに「やっぱり健康で丈夫でいたいね」「足が治ってすたすたと歩けるようになりたいね」「デイサービスに元気に通いたいね」といきいきとした表情で話されるようになりました。発表の後は広告紙で折った紙鉄砲を「ポーン」と鳴らし、満面の笑顔を浮かべていました。
書き初めや福笑いも行いました。書き初めは「書けないから」と自信のない声だった方も一人二人と書き始めると「やってみっか、上手でねえよ」と筆を持ち「新春」や「夢」「空」「春」など思い思いの字を書かれていました。福笑いでは何故か本人と似たおたふくの顔になり、皆さんで初笑いをしました。
デイサービスの皆さんは元気に新年をスタートされています。（イワブチ）

ケアハウス　絵馬作り

１月１日　元日。『一年の計は元旦にあり』と言うことわざもある通り、皆さんおひとりお一人に、今年一年の抱負や目標を絵馬に書いて頂きました。皆さんの絵馬に書かれた内容は「健康に過ごしたい」と書かれている方が多く、皆さん自身からも、健康が一番だと願う方が多いことが感じられました。また戦争を体験した方もいるためか、世界情勢に目を向ける方もいらっしゃり、平和である事を祈る方もおられました。

今年一年ケアハウスでも皆さんに楽しく過ごして頂けるよう、様々な行事を企画して、話題に尽きない一年になるよう過ごして参りたいと思います。

今年も笑顔絶えない一年にしましょう。宜しくお願い致します。（オジマ）

職員紹介

今回は、毎日きれいにお掃除をして頂いているシルバー人材センターのお２人をご紹介します。

押し花が趣味です

＜名前＞　武田　みや（タケダ　ミヤ）

シルバーで掃除に入って１０年目になります。職員さんの親切な対応でスムーズに仕事ができ、とてもありがたく思っています。これからもよろしくお願いします。

＜名前＞　照井　規好
（テルイ　ノリコウ）

令和４年４月からもうすぐ１年になります。皆さんのご協力で、なんとかここまでやって来れました。ご利用者の皆さんも楽しそうにしており、励まされる思いです。

看護師の健康講座 おうちでかんたん体操

体を動かして温めましょう♪

この時季、家の中で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が減ってきています。そのため、家の中での転倒、つまづきが多く報告されています。

そこで、今回はさくらの里デイサービスでも行なっている、家の中でできる簡単な体操をいくつかご紹介したいと思います。これは毎日、午後にリハビリをしている皆さんを中心に行なっているものです。

椅子に座ったままできる足あげ、太ももあげ、つま先あげは立ち上がった時のふらつきを軽減します。上半身を多く動かす体操もしており、時々音楽に合わせて身体を自由に動かして頂いています。皆さんからはとても喜んで頂いています。

２月から足湯の機械をお試しで借りることができており、数名の方が利用しています。足元から温まれば全身の血流も良くなります。

「体操」と聞くと、難しい、疲れるといったイメージもあるかと思いますが、あまり難しく考えなくて大丈夫です。手首を回す、肩を上げたりおろしたりする、手のひらを握ったり開いたりする。これもとても意味のある体操の一つです。

もう少し寒い時季が続きますので、ぜひテレビを観ながら、手足を動かして、家の中でも楽しく健康的に過ごしましょう。（アカマ）

編集後記

節分が終わり、暦の上では立春です。まだまだ春には遠い景色と気温ですが、日も長くなって少しずつ過ごしやすい季節になってきました。ポカポカ春が待ち遠しいですね。来月は１ヶ月遅れてのご報告となりますが、さくらの里の節分の様子をお伝えしたいと思います。（アユミ）