社会福祉法人
宮城福祉会

さくらの里だより

令和５年12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

寒くなってこたつが恋しい季節になりました。こたつと言ったらみかん。「冬はこたつでみかん」なんて言葉もありますが、12月3日は「みかんの日」そこでみかんについての豆知識。みかんに食べる前に軽く揉む人がいますよね。その人は「これをするとみかんが甘くなる」と主張しますが、実はこれ、本当のようです。

みかんは傷ついた時に実の中のクエン酸を消費して、その傷を修復しようとするため、食べた時に酸っぱく感じるはずのみかんからクエン酸の酸味が減り、甘さが際立つそうです。

また、みかんの皮を剝く時、ヘタとは反対のくぼみに指を入れて剥くことが多いですよね。白い筋をできるだけ取って食べたい人は、ヘタ側から剥くといつも以上に白い筋を取ることができるそうなので、ぜひ試してみてください。

それでは、今月もさくらの里の様子を報告させて頂きます。（チバ）

ケアハウス

10月末から11月上旬にかけて入居者様と一緒にドライブに行ってきました。当日は天気にも恵まれて最高の行楽日和(^^)v行き先は、栗駒や高原駅、南方の道の駅や佐沼方面と多方面に渡りました。道中、稲刈りもほぼ終わり「紅葉綺麗だね」「栗駒山も見えるね」「こうやってみんなで出掛けるのも気分的に違うわ」と話題も豊富です。道の駅で買い物をしたり、車内で大判焼きを食べたり、喫茶店でティータイムをしたりと皆さんいつもと違った雰囲気を楽しんでおられました。車で出掛けるのも久しぶりで、ドキドキワクワク感がとても感じられ最高のドライブとなりました。今度はどちら方面に行きましょうか？

また楽しみが増えました。（オジマ）

お楽しみ

特養

今年も寒くなってきましたがスポーツ大会を開催し体を動かして頑張りました。競技は全部で3種類。玉入れ、物送りゲーム、風船バレーを行いました。中でも一番の盛り上がりを見せたのが「風船バレー」です。普段、物静かな利用者様も大きな声を張り上げて参加されていました。白組も赤組も最後の集合写真は皆さんとっても良い表情をしています。楽しんで頂いた様子で良い気分転換になったと思います。
（ダイサク）

フレーフレー赤組♪　フレーフレー白組♪

ショートステイ

北風が吹きすっかり寒くなってきましたが、ショートステイでは熱気あふれる皆さんと職員で運動会を行いました。万国旗が飾られた会場でそれぞれ赤、白、黄色の3色のはちまきを締めた皆さん。開会式では3ユニットの代表の方々がそれぞれに選手宣誓を行い、ラジオ体操を行った後いよいよ競技に。始めは、各自れんげを持って様々な物をれんげかられんげへと渡していく物送りゲーム。フワフワする羽や卓球の玉など、移す時に手が震えながらも慎重に移していました。続いては、玉入れゲーム。車いすで引いていく箱の中に玉を投げ入れていきます。3つの箱には点数があり、賢い皆さんは一番高い点数をめがけて投げ入れていました。そして一番盛り上がったのがチーム対抗の風船バレー。ネット越しに対する皆さんは真剣なまなざしで「勝ってやるぞ」という気迫がみなぎり、怖いくらいでした。「勝つぞ」「負けねぞ」等、気合がこもった声が飛び交い、オリンピックにも負けないくらいの白熱した試合でした。職員による障害物リレーで競技は終了。終わってみれば勝ち負けに関係なく「良かったね。おもしぇかった」「体の痛いのも忘れて動いたね」等々、満足げに話されていました。（イワブチ）

お疲れさまでした♪

デイサービス

ハロウィンが過ぎると足早に一気に年末の雰囲気に切り替わりますね。クリスマスの音楽が流れ、華やかな装飾が街のあちこちを彩ります。デイサービスの活動もクリスマスの制作を取り入れた活動の合間に流す音楽やホールの装飾も徐々にクリスマスや冬に関連したものが多くなりました。

今年はドライブ企画や制作活動、おやつ作りレクなど、コロナ予防のため去年までは控えていた活動が出来るようになり、日々の活動の中にもバリエーションが増えて楽しみができたように感じます。10月末から11月上旬にかけては、紅葉を見ながらの買い物ドライブを実施しました。

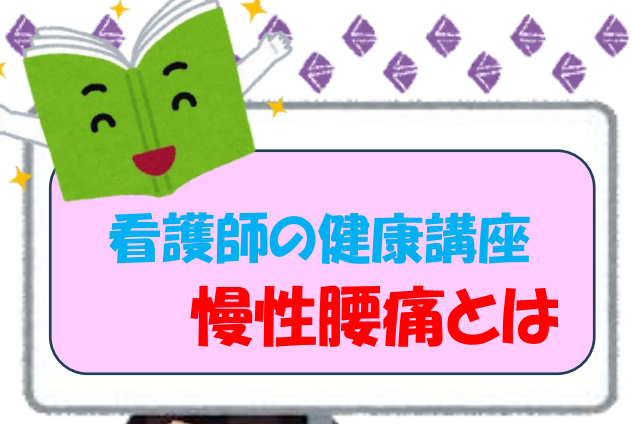
今年は温かく紅葉の時期には早めでしたが、それでもイチョウや紅葉などはきれいに色付き、落葉にも季節が感じられました。

11月中旬にはクリスマスリース作りを行いました。リースには愛情や豊作そして厄除けの意味があります。クリスマスカラーの赤や緑でとても華やかに仕上がりました。デイサービスでお披露目した後、時期に合わせてご自宅で飾っていただけるよう持ち帰ります。ご利用の曜日によって参加された方は楽しみになさって下さいね。（イシカワ）

迫桜高校生の花植え

今年も迫桜高校の皆さんがキレイに葉ボタンを植えてくれました。
今年は３種類の葉ボタンでした。
最近は、葉ボタン一つをとっても色々な形がありますよね。

年に２回、季節の花を植えて頂いていますがいつも「今回はどんな花かな～」と楽しみにしています。
来春はまた違う花壇になっているでしょうね☆
（ナカサキ）



看護師の健康講座
慢性腰痛とは

皆さん、一度は腰の痛みを感じたことがあるのではないでしょうか？

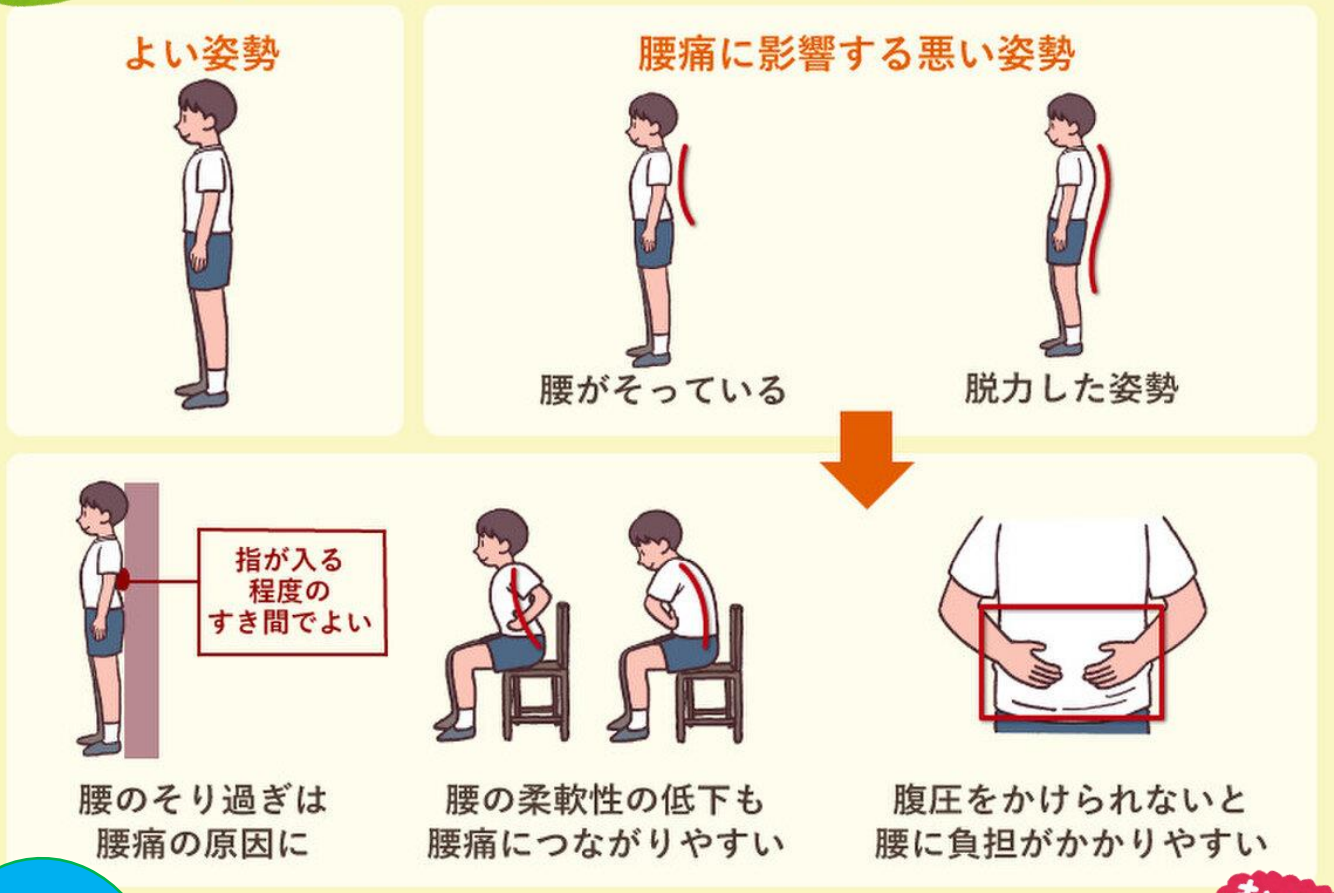
腰に異常がないのに痛みが続くケース、異常が治ったのに痛みが続くケースを慢性腰痛と言います。これはストレスなどの精神的な要因が痛みを招くことが考えられています。

慢性腰痛は腰の痛みを和らげる仕組みと関係があります。ストレスや不安などを長期間感じているとこの仕組みがうまく働かず、腰痛が長引いたり、わずかな痛みでも強く感じるようになります。

ストレスや不安をとることは難しいかもしれませんが少し考え方を変えるだけでも、その腰痛が楽になるかもしれませんよ！　（エリコ）

ポイント

【腰痛改善の第一歩はよい姿勢から】



編集後記

ありがとうございました

今年も残すところ、わずかとなりました。
たくさんの方にさくらの里に来て頂き、そして、たくさんの方のご協力を頂きました。来年も引き続きよろしくお願い致します。
来年も元気な姿を見せて下さいね☆（アユミ）