

# 花つむぎ便り

二〇二一年二月一日発行 第七十七号

早いもので2月に入り、寒さが最も厳しい季節になりました。お体に変わりはございませんか？日々不安を募らせているコロナ情勢ですが、政府からの緊急事態宣言が延長され、状況は厳しさを増しております。となりの苫小牧市内でも連日陽性者の発表が続ぎ、市中感染も拡大していると思われまます。  
この状況を顧みて、皆様には引き続き、レクやご面会の制限などご不便をおかけしております。何卒ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

## 正月遊び

年明けのレクに、ご入居者の皆様とお正月らしい遊びをしました。  
福笑い、カルタ、百人一首。どれも皆さん真剣に楽しまれていました。  
福笑いでは目隠しをした方が、隣の方の指示で各パーツを置いていくのですが、完成した福笑いを見て、皆さんで笑い合っていました。  
外は雪もなく、あまりお正月らしいお正月ではありませんでしたが少しでも正月らしい雰囲気を楽しめたのではないのでしょうか。



## 花つむぎ神社



毎年ご入居者さまと一緒に町内の神社へ初詣に行っていました。今年も初詣も自粛と言いつつ事で皆さんで行く事は出来ませんでした。そこで、一階と二階に今年一年の願いを届けられるよう絵馬と花つむぎ神社を設けました。  
「元気で過ごせますように」「コロナが早く終わりますように」と願いの他に「お金を下さい」や「お婿さんがほしい」など、とてもユニークな絵馬になりました。

### 編集後記

大雪が過ぎ、立春を迎え、寒さがピクを迎えています。季節の変わり目になりました。昨今の状況もあり、季節の移り変わりが本当にあつという間に感じますね。

さて、一月と言えば節分の他にバレンタインがありますね。バレンタインといえばチョコプレート。甘いお菓子ですが、チョコの原料である力カオには身体に良いポリフェノールが含まれているそうです。とはいえ食べ過ぎには十分に気をつけましょう。  
それでは次月号もお楽しみに。



運動

プログラム

## ふまねっと



### ふまねっととは？

50センチ四方のマス目で出来た大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩きます。ステップを間違えないように踏むことで、脳と身体を同時に鍛え改善する「運動学習プログラム」です。

感染症対策のため、レクなどの行事が少なくなっている中で、体操などには皆さん一生懸命参加して下さっています。職員の説明の後、リズムに合わせて足を上げて網を踏まないよう皆さん慎重に歩かれています。

## HAPPY BIRTHDAY 1月誕生会



誕生会



特別メニュー



H A P P Y B I R T H D A Y

一月は十名の方がお誕生日を迎えられております。一年の中で最もお誕生者様が多い月となりました。ささやかではあります。ミニブーケをお贈りした際、九十五歳を迎えられたご入居者様が「皆さんの声援を受けて一生懸命生きています」とお話しして下さいました。「また一年、頑張りましょうね」との声掛けに「いや、あと3年は生きたい」と力強いお言葉を頂きました。今月ご入居された方も「誕生日を迎えられた方からも「涙が出ちゃった嬉しい」と言っていただけでした。  
イベントなどが出来ない日々が続いていますが、このような小さな事に、素敵なお言葉を頂いたり、喜んでいたり、職員の方々が皆様から元氣や笑顔を頂いている毎日です。