

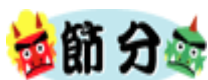
～サクラビア便り～



さわやかな風が庭を駆け巡り、春の便りが届きました。庭の木や花たちも、風に合せて嬉しそうに揺れています。ご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか。サクラビアの利用者様は、ひな人形を作成中!!「桃の節句」を楽しみにしています。

2018 年 2 月便

【節分】



「鬼は外、福は内」節分の日には元気よく豆まきをしました。心の中にある、どんな鬼を追い出したいのかを考えながら、鬼のお面を作りました。そして、その鬼めがけて豆をまき全ての邪気を追い払い、一年の無病息災をお願いしました。最後はみんなで恵方巻を召し上がられ、健康に春を迎える準備が出来ました。

【バレンタインデー】



今日はバレンタインデー!!大好きな人に「好きです」と言う気持ちを伝える日!「好き」と言う気持ちを、一人ひとりに伝えようと、サクラビアでは職員が、利用者様の名前を書いた「ハートのチョコレート」を手作りしました。たくさん好きな人がいるという事は、たくさんの人を嬉しい気持ちにできるという事です。職員から利用者様へ素敵な言葉を添えてハートのチョコをプレゼントいたしました。



【足浴】



人体の足には身体全体の 1/4 に相当する 52 個の骨、60 個の関節、214 個の靭帯、数多い血管、さらに 48 ものツボまで集中しているので、足の健康は体全体の健康と直結しています。特に、足裏は第 2 の心臓とも言われています。「冷えは足元から次第に…」と言われる様に、足を冷やすと、体内の機能が低下し新陳代謝も衰えます。足浴は足を温めて、血行が良くなり老廃物の排出を促す事が出来ます。また、リラクゼーションや睡眠への導入など、手軽な疲労解消法や心身のリラクゼーションとして、注目されています。サクラビアでは寒くなる時期は毎年足浴を行っています。利用者様自身の好きな香りの入浴剤(ゆず、ラベンダー、檜、ローズ、レモン)を選んでいただき、担当職員と一対一の会話をしながら、足浴を楽しまれています。



*2月26日は白井消防署協力の元、避難訓練を行いました。