

# 2月 ふれあいルーム便り

通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業  
医療法人社団芙蓉会 デイサービスふれあいルーム

2025年2月15日 No.353

## 季節のお風呂

今月の季節のお風呂は大根風呂でした。みんなで大根の葉を刻み、天日で干して準備を進めてきました。

大根は漢名で「菜菔」とも書き「来福」に通じるといわれ、大根を使ってお風呂に入ること、寒さ厳しい2月も健康に過ごせるようにとの意味合いがあったと考えられます。血行促進、保温効果、肩こり、風邪予防などの効果があると言われています。大根風呂はあまり馴染がなかったようで、浴槽に大根が浮いている様子を見て、みなさん大笑いしていました。

来月の季節のお風呂は「よもぎ湯」の予定となっています。楽しみにお待ちしております。



「大根風呂ってどんなお風呂だろうね」



## 料理教室

季節のお風呂が大根風呂なので、料理教室は大根もちにしてみました。

大根もちとは香港で旧正月に食べる縁起物の一種で、日本でのお雑煮のように、家庭や各地方によって作り方や食材が異なっていて、年末の年越し料理にも食べられているそうです。

たくさんの大根おろしが必要で、意外と力仕事なので大変でしたが、男性陣が大活躍してくれました。「これは焼けた」「こっちはもう少し」などおしゃべりしながら大根が焼けて透明になるのを待ち、程よい焼き色が付いたらタレをからめて完成です。「はじめて食べた」「いわれないと大根だと思えない」など感想も色々なメニューでした。





## 一 節分 一

節分とは、邪気を払い無病息災を願う行事といわれています。ふれあいルームでも一年間の無病息災を祈る行事として毎年行っていますが、今年は鬼の的あてゲームと豆まきを行いました。鬼の的あてゲームは、鬼のお面をお手玉で投げ落とすゲーム。とても和やかに楽しみました。しかし、豆まきの時間となると一変。スタッフが鬼の扮装で登場すると、ここぞとばかりに鬼へ新聞玉が飛んできました。アンコールで鬼が再登場すると、大盛り上がりでみんなで元気に鬼退治。いつもはあまり会話のない利用者同士であっても、行事をきっかけに会話が弾んだり、他者とのコミュニケーションが生まれることがあり、集団での行事参加は日常とは異なる人たちと関わるきっかけとなります。



## お仕事デイ

利用者の方から、お仕事を手伝いたいとお声をいただく事があります。庭の水やりや玄関掃除、エプロンを畳んだり、お手紙の配布準備のお手伝いなどお願いしています。とても真剣に取り組んでいただき、スタッフもとても感謝しています。周りから感謝されたり褒められたりすることは喜びになります。そんな小さな喜びも、生きがいを感じられる瞬間かもしれません。幸せや喜び、生きがいを感じ、社会活動へ貢献することで、日々をイキイキと過ごしていただきたいと考えています。



お仕事中はとても集中しています

## 百人一首大会

百人一首大会を開催しました。いつも盛り上がる「かるた」と違い、百人一首は文字がたくさん。読み上げる前は部屋がシーンと静まり返って集中力が高まります。頭と耳と目を沢山使い、脳への刺激につながり認知予防にもなります。ゲームの最中に「それであってるよ」「とれてよかったね」など他者を気づかう会話がありました。数を競うゲームですが、助けあう気持ちが場を優しくしてくれました。



いつまでも他者の役に立てる喜びを

医療法人社団芙蓉会  
デイサービスふれあいルーム  
〒194-0005東京都町田市南町田3-43-1

042-788-3302

042-788-3303

ご利用日の案内

月曜～土曜日、祝祭日  
9:30～16:40  
日曜日はお休みです