



午後の体操



今月は2日間ふよう病院の理学療法士が特別に筋肉や頭の体操の指導をして下さいました。

頭を使う体操では、最初に右手の親指をおり、両手の指で1本ずつ10を数えてする運動をしました。左右非対称の動きがなかなか難しく、気が付くと指の動きが左右一緒になってしまいました。



指を動かしながら「大変、一緒になっちゃう」「また間違っちゃった」等、お隣の方や職員と話しながら皆さん頑張っていたらっしゃいました。

できる範囲で無理をせず、悪戦苦闘しながら積極的に体を動かしました。

体操が終了した後、心地良い疲労感の中、「大変だったけど楽しかった」「いい汗かいたわ」「もっとやりたい」と皆様お話しされていました。



2月生まれの方のお祝いをさせていただきました。
お祝いの方々にお話しを伺っていたときに、「うんうん」うなずきながら熱心に聞いているご入居者もいらっしゃいました。

2月のお祝い



節分

二月二日にひと足早く「豆まき」を行いました。豆をまく前に、節分に関するクイズで頭の体操をした後いざ本番。「豆」に見立てたお手玉をスタンプ手製の大きな鬼の口をめがけて「えいっ」「よいしょっ」「鬼は外、福は内」と前のめりでお手玉を何個も放り投げました。それはそれは皆様気合が入っていました。毎日行う体操よりも、発声を伴うよい運動となりました。ご入居者の気合いのこもった豆まきに、鬼はさぞかし驚き逃げて行ったに違いありません。

今年も沢山の大きな福が、ミオ・ファミリーに訪れますように。

※お部屋でお過ごしになられたご入居者の部屋には鬼退治セットを持参し「出張豆まき」を行いました。



パン屋さん登場！

今月より月に2回、移動パン屋さん「エッセン」さんに来ていただくことになりました。

初日に参加された皆様は、たくさん並んだパンを前にして「これは何が入っているの」「あんこがたっぷり入って一番人気」「どれもおいしそうで迷うわ」「このパンを食べたらいつも買いたくなっちゃうよ」と店員さんとの会話も楽しまれたご様子。「ゆっくり選んでくださいね」とのお言葉にじっくりと選んでお買い求めになりました。

笑顔で大事そうにパンをお持ち帰りになるご入居者のお姿を見て、お楽しみを増やせたことを嬉しく思いました。



ミュージックケア

「雪の降る町を」や「豆まき」等の歌をきっかけに、節分や雪の話で盛り上がりました。「早春賦」の際には、うぐいすの鳴き声も話題にのぼり、活気のある時間を過ごしました。

制作活動

ひな祭りに向けて、ひな人形の飾り物の制作です。のりを使って和柄の折り紙を着物に見立て、のりで貼ったりお花の形に折ったり。お部屋に飾れば春を迎える準備は万端です。



医療法人社団 芙蓉会

芙蓉ミオ・ファミリー町田

〒194-0005 東京都町田市南町田 3-43-1

Tel : 042-788-3310 Fax : 042-788-3312