

# 通所便り4月号

平成27年4月

寒さかった冬もようやく終わり、少しずつではありますが暖かくなって桜も見頃を迎えているようです。春の陽気に心も体も軽くなる季節ですね。桜の花びらが舞い散る中でお弁当を食べたりしながら外を散歩して空気に触れるのもいいですね。

今月から介護保険が改正になる事で通所リハビリの流れも変わると思います。

又、連絡帳に色々な案内書も入りますので気を付けて見て下さい。

新しいメンバーも増え、さらに皆様に楽しんで頂けるよう、色々な行事を予定しておりますので宜しくお願いします。

三輪・清野

## ●今月誕生日の利用者様

今回は6名の方です

お誕生日おめでとうございます

## ●今月の行事予定

4月7日 花見 4月17日 映学会 4月20日 D-51 (ボランティア)

4月29日 合同レク ※花見は雨天中止 当日は外に出ますので、寒さ対策をお願いします。

## ●今月の散髪予定日

3日(金) 7日(火) 9日(木) 15日(水) 20日(月) 25日(土)

## ●今月のレク風景



宝舟会



ボーリング



ひな人形作り



# 肩こりがある方は試してみてください



① 寝転んだ状態で、折りたたんだタオルを肩の下に入れ、仰向けに寝ます。



② タオルを敷いた側の反対の腕でタオルを敷いた肩を押さええます。この時、タオルを敷いた側の腕の肘を直角に曲げて手を上げた状態にします。そして最後に、深呼吸しながら 10 秒間姿勢をキープ。



## 勇気・元気・希望を与えてくれる言葉



何でも思い切ってやってみることで  
よ。どっちに転んだって人間、野辺の  
石ころ同様、骨となって一生を終るの  
だから。

坂本竜馬

行動は必ずしも幸福をもたらさないか  
も知れないが、行動のない所に幸福は  
生まれません。

ベンジャミン・ディズレーリ

私の歩みは遅いが、歩んだ道を引き返す  
ことはない。

エイブラハム・リンカーン

生きるとは呼吸することではない。行動  
することだ。

ルソー



## 《ご当地グルメ》



### チョウザメとは



- 体内に腎臓を持ち、肉にアンモニア臭がなく、白身で淡白な美味しい魚です。
- 寿命も 100 年近く生きるものもあり、それゆえ不老不死の食材としての伝説が生まれたとされています。

体によい成分

☆カルノシンが豊富☆

☆コラーゲンを多く含む☆

☆アミノ酸価、コンドロイチン硫酸が多い☆

☆DHA、EPAが豊富☆

小林市のチョウザメは清らかな名水で育成されており育成尾数は日本一です。  
チョウザメは寿司で食べるのが美味しいです。行かれた際には是非ご賞味ください。