

さくらの里だより

栗原市若柳字川北塚原15-1
0228-32-7515

早いもので今年も半年が過ぎました。梅雨に入ったと思ったら、晴れた日が続き、暑すぎて体がついていきませんね。ジメジメとした季節がしばらく続きますね。梅雨の時期は自律神経のバランスが崩れることによって、体調不良が出て来てしまいます。朝から日の光にあたり、自律神経を整えるために最も効果的なのが、朝食を食べることです。朝食を食べることで、体にスイッチが入り、生活リズムや自律神経を整えやすくします。規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事を摂りましょう。生活リズムを整え、質のいい睡眠をとり、梅雨の時期に負けない体に行きましょう。

それでは今月のさくらの里の様子を紹介させていただきます。

(オジマ)

朝食を食べよう!



特別養護老人ホーム



6月の初めに、ご利用者の方々と職員とで野菜とひまわりの苗をプランターに植えました。

肥料や植える苗の準備をしていると、ご自宅でたくさん野菜を育てられてきた方が「あれ、スイカも植えるの!」と葉の形を見ただけで何の苗かをすべて当てられていました。

「すぐにわかるよ、簡単だから。」と特徴を教えてくださいましたがすぐには覚えられず…さすがです。

大ベテランの監督たちに見守られながら苗植え完了! 立派に成長するのを楽しみに、これからお世話していきたいと思います。(アベ)



デイサービスセンター

みなみかた 道の駅「もっこの里」に 買い物ドライブへ

南方の道の駅に買い物ドライブに行ってきました。お菓子類など様々な商品があり、どれも美味しそうで皆さん「何がいいかな～」と迷われているようでした。思い思いにお好みの商品を購入されるなかイチゴやニラなど人気があったようです。天気にも恵まれソフトクリームを「うまいな～」と、とても美味しそうに召し上がられ、人気はバナラ味でした！！長沼で休憩をとり風車を眺めてきました。長～い滑り台を見て「滑りたいなあ」とお話された方もいらっしゃいました。次回の買い物ドライブは10月に予定しています。お楽しみに！！

(オヤマ)



今後の予定



- 7日18日（金）夏祭り制作活動
- 8月11日の週 夏祭り（日にち未定）
- 8月22日（金）さくらの里カフェ



ショートステイ

バラ風呂& あじさいフレーム制作



ショートステイでは5月下旬にバラ風呂と6月にあじさいフレーム作りをしました。バラ風呂のバラは利用者様のお家で作って頂いたものを使用し、利用者様と一緒にバラの花を一枚ずつにし、浴槽に浮かべました。「とてもきれいだった」「映画みたいだった」など皆さんとても喜ばれていました。

6月は梅雨の時期で、この時期の花はあじさいです。それにちなんだ物を制作したあじさいフレーム作りではフレームの中に粘土に花紙であじさいを作り利用者様それぞれのあじさいの花を咲かせていました！
(タカハシ)



ケアハウス

花植え



施設周辺のバラの花もキレイに咲き誇る季節になりました。駐車場を散歩する入居者様が「あのバラ今年も綺麗に咲いたよね。」と話しております。鮮やかな色のバラの花が満開に咲いています。入居者様と一緒に剪定をして花瓶に飾り施設内に飾りました。玄関やリビングなどなど…ふとした時に目に映ると「きれいだね」と心が和みます。

また今年もプランターにひまわりの苗を植えました。毎日外に出てひまわりの成長を見るのが楽しみです。花のように美しい入居者様の笑顔が今年も咲き誇りました。

(オジマ)





6月1日(日)に
若柳地区ボランティア連絡協議会
「くりはら・ひまわり・げんきプロジェクト」
様により北側空地の道路沿いに、ひまわりの苗を
植えて頂きました。



ありがとう
ございました



迫桜高校のみなさんと花植え

6月23日(月)今年もさくらの里若柳の花壇に迫桜高校の生徒さんに花を植えていただきました。生徒さんが育てたマリーゴールド・サルビアをきれいに植えてもらっています。いつもありがとうございます。



元町一区の自治防災訓練・花植え



R7.6.15日、さくらの里のある元町一区の自治防災訓練と地区の花植えが自治会主催で行われ、村山施設長と伊藤で参加してきました。8:43の自主避難訓練サイレンに伴い公民館前駐車場への避難のあと、消防署職員からの火災・水害に関する講話を聴いてきました。今年に入ってから栗原市内ですでに7件の建物火災が発生しているとのことでした。リチウムイオン電池の衝撃が加わったことによる出火等、“はっ”と思わされる話が聴けたと思います。水害についても、ハザードマップの重要性を再確認してきました。講話後には参加者皆さんで、地区の主要道路脇等に花植えの共同作業でした。短い時間ではありましたが、地域の方々と地域の行事に参加できたことはとても実りあるものであったと思います。



(イトウ)



編集後記



本格的に暑くなってきました。梅雨も始まり、気温の変化による体調不良に気を付けましょう。暑いときは細めに水分を摂取し、寒いと感じたら冷房の温度を変え過ぎましょう。これからさらに暑くなる夏を頑張って乗り切りましょう。

(S.Sオヤマ)

