

NOZOMI

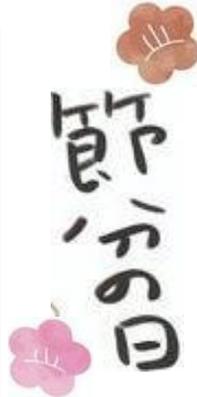
発行：〒822-0005 直方市永満寺 2978-2
社会福祉法人のぞみ福祉会
TEL 0949-25-0528
URL <http://www.nozomien-noogata.com>
発行日 2025年2月20日 (第324号)



せつぶんぎょうじ 節分行事



2月3日(火)にせつぶんぎょうじをおこないました。最初はペンやシールでオリジナルの「鬼のトコトコカップ」を作りました。テーブルで走らせて楽しんだあとは、豆の代わりにカラーボールでまめまきをしました。赤鬼青鬼の的を土台から落とす勢いでカラーボールを投げてもらい、最後は大きなゴムボールを投げて鬼を倒しました!! 豆まきの後はみんなであまなっとうを食べたの楽しいせつぶんの日を過ごしました。



給食紹介

今回はごはん、天ぷら盛り合わせ、野菜の梅昆布酢漬け、切り干し大根と高野豆腐の煮物、すまし汁、抹茶ババロアの紹介です。天ぷらは、海老・白身魚・かぼちゃ・人参・ピーマンと豪華な盛り合わせで、衣がサクッと揚がっており美味しかったです。野菜の梅昆布酢漬けはさっぱりとしていて揚げ物にぴったりで、切り干し大根と高野豆腐の煮物は出汁が染みて美味しかったです。抹茶ババロアにはつぶあんとなま生クリームがきれいにトッピングし、見た目も味も大満足の和食メニューでした♪



医務室だより

晴れていても冷たい風が吹いて寒く感じるので、つつい自宅過ごすことが多くなっていると思いますが、2月は「全国生活習慣病予防月間」となっており、日頃の健康生活の見直しが推奨されています。生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。日本生活習慣病予防協会では以下の3点を心掛けるように勧めています。

①多動・・・いつもより10分多く体を動かすことを意識し、日常生活の中で身体活動量を増やして毎日の生活の中で維持しましょう。

②多休・・・睡眠に限らず、仕事の合間の休憩、仕事をしない休日、夏休みや年末などの休暇も含めて、心身ともにリフレッシュする機会をもつことにより、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。

③多接・・・多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することでイキイキとした生活を送ることが大切です。社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすく、ボランティアや地域交流に参加した人は健康観や幸福感が高いと言われています。

できることから取り組んで、清々しい気持ちで春を迎えられるようにしたいですね♪

しつないうんどう 室内運動

さいきん さいむ ひ つづ さんぽ い ひ も あります が、そんな ひ は 室内運動 を して 体力作
り を して います。フラットウォーカー や リカンベントバイク で 散歩 と 同 じ よう に 足 を 動か し
たり、ティラピスマット に 横 に な っ て 体 を 左 右 に ひ ね っ た り と いろ いろ な 運 動 を して いま
す。また、健康体操 で 有 名 な 『ご ぼ う 先 生』 の 動 画 を 見 な が ら 演 歌 や 民 謡 な ど の 音 楽 に 合 わ
せ て、腕 や 足 だ け で は な く、声 を 出 し た り、顔 の 筋 肉 を 使 う 運 動 な ど、毎 回 違 う 内 容 に 取 り
組 ん で います。こ れ か ら も み な さ ん が 楽 し く 運 動 が でき る よう に 取 り 組 ん で い きます ！



《 3月の予定 》

3/6 (金) クラブ

3/9 (月) ~27 (金) 保護者面談

3/10

(火) 嘱託医検診

3/25

(水) 看護師巡回

3/27

(金) おおそうじ
大掃除





まだまだ寒い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？しっかり防寒してこの冬を元気に乗り切りたいですね。今回は「ピンポンカップイン」の紹介です。前方に並んだカップにピンポン玉を投げ入れて得点を競っています。カップの位置は毎回変えて色によっても点数が違うので、みなさんよ〜く狙って投げて高得点に入ると大盛り上がりでした！これからも楽しい活動をたくさん行っていきます。



《活動予定》

3月



♪ こんげつ うた 『はる おがわ』 ♪
 ♪ 今月の歌 『春の小川』 ♪

月		火		水		木		金	
2	風船飛ばし	3	ボウリング	4	黒ひげ危機一髪	5	作業訓練	6	壁絵作り
	テーブルカーリング		散歩 (だるま落とし)		ボール運動		散歩 (ピンポンバスケット)		クラブ
9	ストラックアウト	10	ボッチャ	11	ゴルフ	12	わなげ	13	作業運連
	キックボウリング		散歩 (魚釣りゲーム)		ストレッチ運動		散歩 (サーキット運動)		ピンポンカップイン
16	壁絵作り	17	黒ひげ危機一髪	18	風船飛ばし	19	作業訓練	20	----
	大漁はだ〜れ？		散歩 (風船運び)		キックターゲット		散歩 (テーブルカーリング)		----
23	わなげ	24	ゴルフ	25	作業訓練	26	ボッチャ	27	ボウリング
	ピンポンカップイン		散歩 (障害物走)		ピンポンバスケット		散歩 (ストラックアウト)		ストレッチ運動
30	壁絵作り	31	大掃除						
	キックターゲット		散歩 (テーブルカーリング)						