

# すこやか通信

平成29年  
4月号  
vol.56

雪も溶けやっと春らしくなってきました。入学したばかりのかわいい新1年生が一生懸命登校している姿がとても微笑ましいです。北海道は桜の便りはもう少し先になりますが、あたたかい日はお散歩に出かけてみるのも気持ちよさそうですね。小さな春が見つけれられるかもしれません。



## 3月20日 春分の日

春分の日に皆様でぼた餅を作りました！

### 「おはぎ」と「ぼた餅」???

ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたものなのです。一方、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものなのです。では、今回作ったのは？春なので「ぼた餅」！と言いたいところですが、「ぼた餅」は牡丹の花をかたどり大きな出来上がりになるのです。今回は皆様の小さなお口に合わせて小さく作りました。と、ということは春だけ「おはぎ」!?



皆様でおいしくいただきました。

### スタッフ部署異動のお知らせ

約1年間西野で皆様と共にすごした 紺野 暁子 が4月よりすこやか苑西野からグループホームへ部署異動となりました。西野での最後の出勤の日は涙ぐむご入居者様の姿もみられ、この1年間いろいろな思い出が紺野さんにも、ご入居者様たちにもできたのだと思います。紺野さんがくれたお花が食卓を華やかにしてくれています。グループホームでもがんばってくださいね！



ありがとうございました

## 3月28日 3月誕生会

奥富陽子様のお嫁様とお孫様が参加してくださいました。ピアノと歌を披露してくださいました。「ふるさと」をみんなで歌いお誕生日をお祝いしました。



素敵な演奏ありがとうございました♪

### 牛乳パック解体作業



毎週木曜日に解体作業をしています。解体した牛乳パックと新聞紙などの古紙はある程度の量がたまったら北新商事さんに回収してもらっています。3月の収益金は、牛乳パック20Kg100円、古紙100Kg300円でした。



## パ タ カ ラ 体 操

すこやか苑西野では、食事の前に必ずパタカラ体操という口腔体操を行っています。食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

- 「パ」 唇を閉じて食べこぼさない
- 「タ」 食べ物を押しつぶす・飲み込む
- 「カ」 食べ物を食道へ運ぶ
- 「ラ」 食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする



- 5月のお誕生日
- 2日 千葉 若子様
  - 4日 佐藤 久恵様
  - 14日 井上 豊久様
  - 14日 入江 俊三様
- おめでとうございます♪

### 今月の川柳

南から

今日も聞こえる

花便り

入江 俊三

発行：すこやか苑西野