

2018年  
4月号

# すこやか たより

四月になり、雪はすっかりなくなり、一気に春の陽気。草花も元気に顔を見せてきています。今年は桜の開花も例年より早いそう、ゴールデンウィーク前に札幌市内でも咲き始めています。これからは、どんどん暖かくなります。お天気の良い日はお散歩などにも行きたいですね。

## 穀雨

四月二十日頃に、二十四節気の「穀雨」の期間に入りました。古代中国で考案された季節の指標である二十四節気。その中の「穀雨」は、春雨が百穀を潤すことから名付けられたもので、雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。穀雨以降、降水量が多くなるそうです。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。昔からの日を田植への準備をする目安にしているようです。「四季」をさらに細かくみる、「二十四節気」を意識してみると、より季節の変化を感じ楽しむことができますね。

## 四月のお誕生日

二十三日 〇〇様

二十六日 〇〇様 幸夫様

おめでとうございます



発行：すこやか苑宮の沢

## 「笑いのわ」

四月十七日より毎週火曜日。「笑いのわ」という会をスタートさせました。入居者様の笑顔を沢山見たい！引き出したい！そんな気持ちで毎回、様々なレクリエーションを繰り広げます。笑う門には福来たる！皆様のご参加お待ちしております。

### 第一回 笑いのわ！スタート



カラフルなハンカチを  
結んで開いて～



むすんでひらいて～！

笑顔は増えたかしら？



ステキな笑顔

### 赤白 旗上げゲーム



みなさん、集中して  
旗を上げています！  
NOミスです！  
素晴らしい～

幸せなら手をつなごう！



幸せなら手はほっぺ～！

### ウンパニ体操



岩手県出身のスタッフによる  
「なまり」での昔話



### 四季の歌合唱



## 4月の活動

### 貼り絵

イースターにちなんで、卵をカラフルに貼っています。



細かいけど楽しいよ～



### 習字

今月も習字に集中！背筋がピン！と伸びて、体にも良いのです。



毎回最後に、  
集合写真を撮ります。  
合言葉は、「ウンパニ～」



はい  
みなさん笑って～

ウンパニ～