



広報りんどう

第07-2号(通算101号)

発行：りんどうの里

吾妻郡高山村中山2715-2
TEL: 0279-70-5100
FAX: 0279-70-5101
<http://www.rindo.jp>

繭玉作り

一月十四日(火)の小正月に向けて、繭玉作りを行いました。紅白のお団子を丸め、ミズキの枝に飾り付けました。小正月に繭玉を飾る習慣は、江戸時代からあったそうで、お餅を蚕の繭に見立て、安全や繁栄を祈願するという意味があるそうです。



お誕生日会

一月十七日(金)に十二月・一月生まれのご利用者様のお誕生日会を開催しました。職員から手作り誕生日カードが手渡され、とても喜ばれていました。余興として、獅子舞が登場し、厄払いや無病息災を願いました。カラオケ大会も行われ、皆様とても楽しまれました。



みかん風呂

一月の季節風呂は「みかん風呂」を行いました。みかんの皮を乾燥させ、湯舟に浮かべました。みかん風呂の効能として、「保温効果」「美肌効果」「リラックス効果」「塩素除去効果」の五つが挙げられています。ほんのりオレンジ色に染まる湯舟は、大変好評でした。



節分

二月三日(月)の節分に合わせて、豆まきを行いました。大豆は、「米」「麦」「粟」「稗」と並ぶ五穀の一つであり、古代から日本の食文化において非常に重要な役割を果たしてきました。節分の豆まきは単に鬼(邪気)を追い払うだけでなく、秋の収穫に感謝し、来年の五穀豊穡を祈るという意味も込められています。





二月十四日(金)の
 バレンタインデーに
 合わせて、おやつ会
 を行いました。

コプリントの形のチョコ
 が提供され、甘いお
 やつにほろ苦しいコ
 ヒーがマッチする美
 味しいデザートに大
 変喜んでいました。

タインデーは、バレン
 最近では、恋人に
 限らず、友人や家族
 に限らず、友人や家族
 に感謝を伝えるべ
 そうです。

六六六



二月の季節風呂は、
「どくだみ風呂」を
行いました。
どくだみは煎じて
飲用するだけでなく、
入浴することでも、
「かゆみの緩和」
「炎症の抑制」
「トックス効果」
「肌の効果」
「の効果が期待されて
います。
独特の強い香りを
緩和させるために、
乾燥どくだみを使用
しました。浴槽は薄
く黄色みがかり、身
体の芯まで温まるこ
とが出来ました。

どんだみ風呂



三月三日（月）の
雛祭りに合わせて、
施設内にひな人形を
飾りました。
職員が飾り付けに
苦慮していると、利
用者様が「これはこつ
ちだよー」など丁寧
に教えてくださり、無
事立派な雛段を飾る
ことが出来ました。
おやつには、甘酒
や雛あられ、桜餅が
提供されました。

お雛祭り



三月の季節風呂は、浴槽にヒノキを浮かべ、「ヒノキ風呂」を行いました。

ヒノキ風呂の効能として、「自律神経の安定」「安眠効果」「免疫の向上」など、さまざまナリラックス効果をもたらせてくれるそうです。

ヒノキの香りが浴室を包み、入浴された方からは「癒される」「いい香り」「の感想が聞かれ大変好評でした。

まだまだ寒い日が続いていますが、心身共に温まることが出来ました。

七、**丰** 国 品

四月	お花見
五月	端午の節句
六月	老健施設作品展
七月	七夕・スイカ割り
八月	納涼祭
九月	敬老の日
十月	施設内運動会
十一月	芋煮会
十二月	クリスマス会・そば打ち
一月	新年会・薊玉作り
二月	豆まき
三月	ひな祭り

主幹年間行事

四月になり、今年も花粉症の季節がやってきました。

今年のスギ花粉の生産量は、過去十年間で最も多く、今春の花の飛散量は極めて多い見込みだそうです。

厚生労働省から推奨されている花粉症対策として、「マスクやメガネの着用」、「手洗いうがい」、「顔の洗顔」、「あげられたいます。」

花粉症注意報