



2019 2月号



### 大寒～立春

2019年の大寒は1月20日、寒さが更に厳しくなり1年中で最も寒い時期です。

寒稽古など耐寒のための行事が行われたり、「寒仕込み」といった寒気を利用した食品（凍り豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込むのによい時期とされています。この時期の水は雑菌が少なく、中でも寒の入りから、9日目に汲んだ寒九の水は薬にもなると言われるほど良質なのだそう。寒い日が続きますが、2月4日は立春。春が少しずつ近づいてきておりますね。

あさがお  
毎月1日発行

介護老人保健施設  
グリーンヒルズ  
通所リハビリテーション  
〒985-0045  
塩釜市西玉川町 1-16  
Tel.022-362-5050



## ゆず風呂



12月22日（金）ゆず風呂を行いました。連日、小雪のちらつく寒い日が続き、「今朝、寒かったあ！」「風強かったおんね。」利用者様のお声が聞かれておりました。湯気の向こうにプカプカと浮かぶ黄色いゆずをご覧になられると、「いいごだあ！」「香りがいいね。」ゆずを手にとられ、コロコロ転がされたり、香りを楽しまれていらっしゃいました。おやつの際に、柑橘のレモンティーを提供させていただき午後のひと時を楽しんでいただきました。



## インフルエンザにご注意を!!

毎年この時期になるとテレビや新聞などでインフルエンザなどの感染症が話題になります。手洗いやうがい、マスクなどの予防を心がけましょう。以下の症状があれば、病院受診をお願いします。

- ①38℃以上の急な発熱
- ②頭痛や関節痛などの体の痛み
- ③のどの痛み、鼻水や咳などの風邪症状

この時期、くれぐれも無理はなさらず、お身体ご自愛くださいませ。



行方館の広場

## ヒヤシンス咲きました

「いちばん最初に咲くのどれだよ？」各テーブルに天然 易したヒヤシンス。1月8日、球根からぐんぐんのびた芽より、小さな白い可憐な花が少しずつ咲き始めました。「いい香りだごだ。」「やっぱり、私んとこの一番だったあ」にこにこ話される利用者様。これから、花が咲きそうなヒヤシンスがまだまだ成長中です。次回もその様子をお伝えしてゆきたいと思います。



## レクリエーションの一コマより

グリーンヒルズのデイケアを利用されている方が多く、民謡を好まれているため、レクリエーションの中で、歌や踊りを取り入れております。この日は山形県出身の利用者様がいらした為、花笠音頭の音楽に合わせて、手や足を動かして、スタッフの考案した簡単な踊りを踊りました。チョイチョイ！の所の掛け声や手拍子、ハッショマカショ、シャンシャンの所の足踏み、膝トントンは、さすがに皆さん息がピッタリです。今日はこの後、皆様ご存知の宮城の大漁節をエンヤドット、エンヤドット〜と大きな声で歌いました。お好きなことをされている時の笑顔は、皆さん素敵ですね。



## トピックス

当施設をご利用下さっています太宰きよゑ様

お若い時分よりお裁縫が、得意でいらしたとのこと。レクリエーションで、手を使う細かな作業も一生懸命に取り組まれていらっしゃいます。先日、「私が作った暖簾だよ。使ってちょうだい。」と、託してくださいました。その日に、参加されていた利用者様やスタッフから、「すごいね!」「これは見事。」声がたくさん聞かれていました。太宰様の暖簾は、参加されます利用者様方から、よく見える配膳室の入り口の所にかけてさせていただいております。(本当に見事なお品です。)



### 編集後記

2月号の表紙の風景を見つけた時に、寒いけれど、そのあまりにも温かな様子に、思わずカメラのシャッターを切ってしまいました。静かに寒さの中、味が熟成されていく。まるで、人の人生そのもののようですね。干し柿は生の柿よりも凝縮されている為、βカロテンが多く含まれており、免疫を強め、風邪の予防や病気の回復を早めたり、皮膚や粘膜を保護するため、美肌効果があるとのこと。今日のおやつは、甘くて美味しい干し柿を日本茶と一緒に召し上がってみてはいかがでしょうか？(石川)