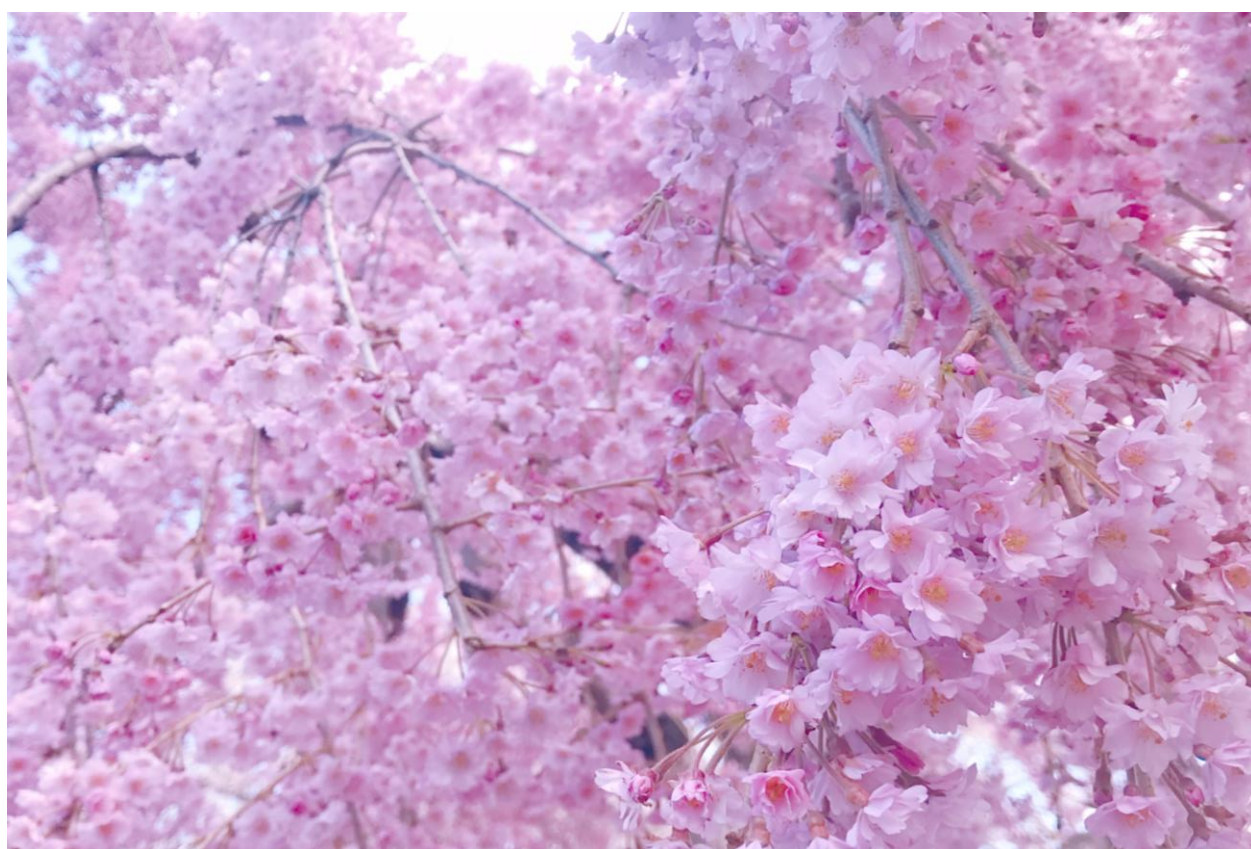


2019 4月号



新年度 ～4月1日～

春の陽気と共に新年度がスタートしました。気象情報によりますと今年は4月より2桁台の暖かい気温が続くそうです。桜の開花予想は4/3とのことですがグリーンヒルズの桜は日当たりが良いせいか毎年予想よりも早く開花、満開をむかえます。今年も美しい桜が満開となり、利用者様皆様の目と心を楽しませ和ませてくれることを願ってやみません。

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 1-28
TEL 022-362-5050



ちらし寿司を作りました



桃の節句、ひなまつり。お料理の得意な利用者様にリーダーとなっていただき、ちらし寿司を作りました。手際の良さは目をみはるばかり！さすがですね。ちらし寿司に混ぜ込む酢れんこん、にんじん、油揚げ、しいたけや錦糸卵を作る手さばき、包丁さばきは本当にお見事でしたよ。



盛り付けも大変きれいでした！この日ご参加の皆様から「いただきます！」の際に3人のリーダーを労う大きな拍手があがりました。そして皆様、完食。「味が良かった。」「おいしかった！」「きれいだった。」皆様お顔がニコニコ。今年一年良い年が過ごせそうですね。



リーダーの三澤様、黒須様、郡山様、誠にありがとうございました。

意外?! 春に多い心身の不調

春は三寒四温という言葉どおり気候も不順です。汗ばむような暖かい日が続いたかな、と思うと真冬に逆戻りしたかのような寒さに見舞われることも珍しくありません。昼夜の気温差も大きいですね。春に生じる心身の不調は、こうした変化が原因の一つと考えられています。

この時期を上手く乗り切るには・・・

- ①栄養バランスの良い食事を心がける。（ビタミン、ミネラルは疲労回復に効果大！）
- ②ストレス発散や不眠解消のために軽い運動を習慣にする。（デイケアに参加してみませんか？ご相談ください。）
- ③疲れたな、と感じたら迷わず休養をとりましょう！



お疲れ様でした、ありがとうございました。

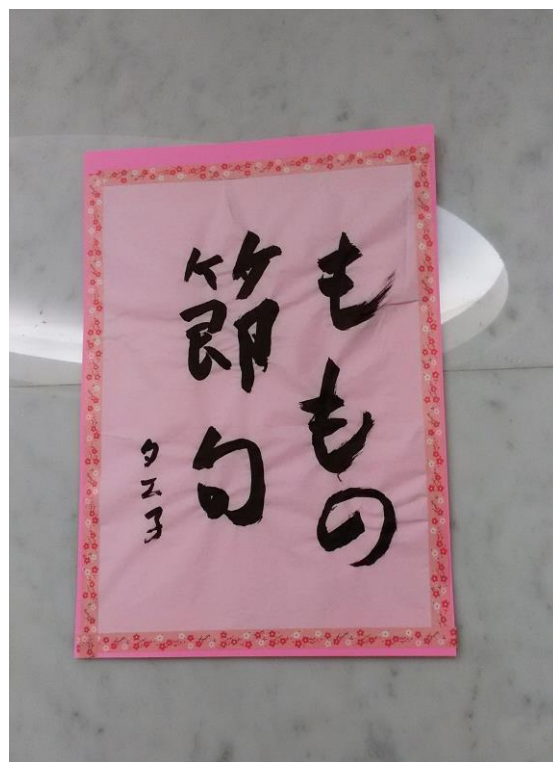
11月から、天然の加湿器として、一生懸命頑張ってくれたヒヤシンスたち。白や紫の美しい可憐な小さな花をたくさん咲かせてくれ、加湿の他、ほのかに香る優しい香りとして、利用者様を楽しませてくれました。この度、農業園芸センターの先生のご指導をうけ、球根を休ませるため、栄養の豊富な土に植え替えることにいたしました。これまでは、水耕栽培ということで、球根そのものの力で新芽を出し、花を咲かせてくれました。今度は、土から、栄養分を吸収して、蓄え、また綺麗な花を咲かせてくださいね。

（ヒヤシンスを見守り、球根のお世話やお手入れなどお手伝い下さいました利用者の皆様、誠にありがとうございました。）



素敵な作品をご紹介します。

当施設をご利用いただいております小関タエ子様。四季折々に触れて、素敵な作品を毛筆で書かれていらっしゃいます。「お習字をしていると、気持ちがシャンとするのね。」ゆっくりお話して下さいます。優しい笑顔。この度のお題は、「桃の節句」。大変見事なお手蹟であった為、グリーンヒルズの正面玄関（皆様からよく見える場所）に展示させていただきます。



編集後記

新年度を迎え、デイケアでも新体制で皆様をお迎えいたします。ホスピタリティを大切にするサービスをこれまで以上に提供できますよう今後とも努力してまいります。あさがお4月号を作成するにあたりまして、ご協力をいただきました利用者の皆様、スタッフの皆様、ありがとうございました。心から感謝いたします。

（石川）