

トワーム通信第33号

医療法人社団松弘会
介護老人保健施設トワーム熊谷
埼玉県熊谷市小曾根337-1
TEL: 048-599-3377

2023年3月発行

鬼は外福は内

年が明けたと思ったらあっという間に2月です。2月と言えば？そうです、「節分」です。今年も色とりどりの元気な鬼たちがトワームにやってまいりました！！カラフルなボールを両手に持ち、お客様達は退治する気満々！！「鬼は～外っ！福は～内っ！」の声とともに、逃げ惑う鬼たちに容赦なくすごい勢いでボールを投げておりました。(笑) 節分と言えば豆まきですが、そもそもなぜ豆を撒くのかご存じですか？豆＝魔目(鬼の目)を滅ぼすという説があるそうで、豆は五穀(米、麦、ヒエ、アワ、豆)の象徴であり、農耕民族である日本人は、これらに神が宿ると信じてきたそうです。室町時代から受け継がれてきた日本の伝統行事。これからも大切にしていきたいですね。

おやつは福豆に見立てたたまごボーロに、香りがとても良い黒豆茶を提供♪



出張販売～ふくまる～

2月22日・にゃんにゃんにゃんの日に、「ふくまる」さんに出張でお越しいただき、デイケアフロアとエントランスにて、洋服や衣類雑貨などの販売会を開催いたしました♪店員さんがアドバイスしてくれたり、お客様同士で「これ素敵ね～。」「あなたこの色似合うわよ～」と、皆様楽しそうにお買い物されておりました。お値段もお求めやすい価格になっており、数点お買い求めになれるお客様も…。今後は療養棟のお客様もご家族様と一緒に買い物ができるようにしていきたいと考えております。



ご自身でお金を払って
お買い物♪

あんみつ姫とうたいましょう！

3月に入っすぐ、あんみつ姫の演奏会を療養棟3階にて行いました。今回は新曲も数曲あり、あんみつメンバーも悪戦苦闘してこの日を迎えました。(笑)演奏曲は…、
・もみじ
・荒城の月
・バラが咲いた
・うれしいひなまつり
・夕焼け小焼け
・故郷
の6曲で、お客様達にも馴染みのある歌ばかりで、大正琴の音色に合わせて歌って下さり、気持ち良く演奏することができました。あんみつ姫も演奏曲のレパートリーが増えて、ますますパワーアップしています。次回もお楽しみに♪



トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー



熊谷市にある花扇様で購入した上生菓子「うぐいす(春告鳥)」を提供しました。最近暖かい日が続く、「もうすぐ春ですね～」ということで、おやつからも春の訪れを感じていただきました。利用者様同士で「かわいい」「食べるのがもったいない」等談笑している姿が印象的でした。



今年もじゃがいも植えました！！

冷たい風が吹く中、今年も園芸委員が2階バルコニーの花壇にじゃがいもの種いもを植えました。種いもは半分に切って、濡れている切り口が腐らないよう、「草木灰」をまぶす下準備までしており、園芸委員のみんなの知識の豊富さと、野菜やお花を育てるための作業の徹底っぷりには毎度脱帽してしまいます。そんな園芸委員メンバーの愛情たっぷりのじゃがいもは今年も美味しくなること間違いなし！！皆様、楽しみに待っていてくださいね。



施設長

矢島の独り言

去年2月24日プーチン大統領が「特別な軍事作戦を始めることを決めた」と、ロシアがウクライナへの軍事侵攻を開始してから1年になります。ウクライナの面積は日本の1.6倍、人口は4150万人で日本の1/3です。ウクライナ軍もロシア軍も昨年末までの死傷者はどちらも10万人以上、更にウクライナ市民の死傷者は2万人前後になっています。他国の事と思っていたら、岸田政権が中国、ロシア、北朝鮮など日本を取り巻く安全保障環境が厳しさを増していることを背景に「安保3文書」の改定を閣議決定(昨年12月16日)して敵基地攻撃能力の保有を明記し、今後5年間の防衛費大幅増を盛り込みました。本年1月13日岸田首相が渡米してこれを米大統領へ報告しました。昨年末の12月28日「徹子の部屋」に出演したタモリさんが、「来年はどんな年になりますかね？」と聞かれて「新しい戦前になるんじゃないですかね」と言いました。また元旦の新聞に吉永小百合さんがインタビューで国民的合意ないままに安保3文書が閣議改定されたことに対して「時代が戻らないか心配」と語っていました。話し合っても上手くいかないのだから、もっと強い力を持つことが戦争抑止力になると多くの日本人が考え始めています。これは戦前と同じ発想で軍拡競争になり最後は核兵器を持たなければならなくなり、万一核戦争になれば行き着く先は映画「猿の惑星」や「ターミネーター」の世界です。孔子(BC552-BC479)は2500年昔に「己の欲せざる所は人に施すこと勿れ」と言っています。世界の為政者達がこの言葉に従えば世界は平和なのですが……。



ダンベルの体操①(10回×1～2セット)
肩の前側の筋肉やお腹周りの筋肉を鍛えましょう
腕を伸ばして肩の高さまで持ち上げます

ダンベルの体操②(10回×1～2セット)
肩の横側の筋肉やお腹周りの筋肉を鍛えましょう
身体の横から肩の高さまで持ち上げます

ダンベルの体操③(10回×1～2セット)
ちからこぶの筋肉を鍛えましょう
肘の曲げ伸ばしを行います

ダンベルの体操④(10回×1～2セット)
二の腕の筋肉を鍛えましょう
肘を曲げたところから上に伸ばします

自宅で出来るダンベル体操

お家にダンベルがなくても重さはお水の量で調整できます。