

なごみ

令和三年二月

題字（特養）利用者
周防 和衛様

節分

毎年二月三日は節分ですが、今年
はなんと二月二日（火）が節分の日
でした。これは一八九七（明治三十）
年以来、百二十四年振りだそうです。
そこで節分についていろいろと調べ
てみました。そもそも節分とは、読
んで字の如く季節の分け目のことを
いいます。その季節の分け目である
立春の前日が節分の日に当たるそう
です。ではなぜ今年は二月二日が節
分なのか、それは暦を地球と太陽の
位置で決めていいるから。地球が太陽
の周りを一周する時間は三百六十五
日ぴったりではなく、六時間弱長い。
そのため、毎年少しずつ地球の位置
がずれていき、立春も二月四日にな
ったり三日になったりすること。
ちなみに今から三十七年前の一九八
四年は二月四日だったそうです。

古くから季節の変わり目には鬼が

来ると信じられて
いました。そのた
め邪気払いの儀式
をして鬼退治をし
ようという風習が
広まり節分の豆ま
きはじまったと
言われています。

豆まきには、西

日本は大豆、東日本は落花生を使っ
ていることが多いそうです。

鬼がやってくるといいう夜に、お馴染
みの「鬼は外、福は内」の掛け声と
ともに一番奥の部屋から順番に豆を
まいていき、最後に玄関に向かって
豆をまいて鬼を追い出します。

鬼を追い出したあとは自分の年齢の
数に一を足した数だけ豆を食べるこ
とで無病息災を願うそうです。

宝塚ちどりでは節分のレクリエー



ションを行いました。毎年やってく
るたいへん大きい（去年より太った
笑）鬼が今年も現れたのでみんな
退治しました。皆さんで「鬼は外！
福は内！」と声を出しながら鬼を
追い払います！ちなみに投げる豆は
大豆ではなく、新聞紙で作った物で
す。豆を投げ終わった後、鬼の「ま
いりました」の声に大きな歓声と笑
顔が溢れました。無事に今年も鬼を
追い払い、また最後まで皆さん楽し
んで頂けたようです。一年間の無病
息災を願い、皆様が健康にお過ご
しできますように。（畑田）

グループホーム

節分に合わせ、

おやつレクを行いました。小豆の赤
色は邪気を払い、
厄を除け福をもた
らす陽の色である
とされているとい
うことで、あんど
を使ったカステラ



ボールをご利用者の皆さんと一緒に作ってみました。

取り掛かる前に節分についてのお話をさせて頂きました



したが、「早く作ろう」「話は後でゆっくり聞くから」と皆さん、早く作りたいご様子(笑)。丸めたあんこの周りに、細かく切ったカステラを付けて仕上げたカステラボールは見た目も可愛く、味もとっても美味しく出来ました。ご利用者の皆さんの笑顔がたくさん見られ早速、福をもたらしてくれましたようでした。(新井)



デイサービス

お楽しみ食事メニューということで、屋台で揚げたてホヤホヤの串力

ツをお出ししました。厨房のスタッフさんに、鶏・海老・茄子・うずら卵・椎茸を皆様の目の前で揚げてもらい、アツアツを召し上がっていただきました。「おかわりありますよ」の声に「わあうれしい！」美味しすぎて食べすぎてしまうわ」と、ご満足頂けたようです。



お正月に催しができていなかったのに、レクリエーションの時間には、ピアノ演奏、漫才、演舞、マジックショー、獅子舞といった一大エンターテインメントショーを開催。皆様と一緒に笑ったり驚いたり感動したり：楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。特にご利用者の演舞は、ご利用者、



職員、その場に居合わせた皆が見入ってしまうほどの完成度で、拍手喝采でショーを締めくくって下さいました。(長谷川)

小浜の首地藏

先日、宝塚警察署方面にバイクで移動中、ふと上を見上げた時にチラッとご仏像のお顔のようなものが見えました。ついつい気になり足をとめ、階段を上がってみると巨大なお地藏様の頭が二つ並んでいました。右側のお地藏様は昔からあるそうで、昭和五十年頃に火災にあい右目や口の一部分が欠けてしまい、新たに二代目の首地藏様を町の



人々が作られたそうです。「首から上の病気を治すお地藏様」としてご利益があるそうなので皆様の健康をお祈り。また合格祈願の受験生にもご利益があるそうなので私も「頭が良くなりますように」とお願いしてきました。(中島)



仁川・武庫川ユニット

武庫川・仁川ユニットにて職員・ご利用者の方々に体操レクリエーションを行いました。できるだけ多くの方に参加して頂けるよう、椅子



に座ったままできる簡単な運動にチャレンジしたのでご紹介します。①最初は深呼吸。

②まずは首のストレッチ。首を前後に動かします。この動作を二回繰り返します。

③お次は肩のストレッチです。まず両腕を体の前に出し、肘を曲げて重ね合わせます(下図)。そのまま両腕を胸の前から上にあげないように五秒数えながら肩を上げます。五秒たったら肩を下ろします。この動作を二回繰り返します。



④続いては、胸を張る運動です。腕を前に伸ばし、手のひらも前に向けます。伸ばした両腕を少し後ろに引くようにして胸を張り、十秒数えます。一度力を抜きます。この動作を二回繰り返します。

⑤最後は背中を伸ばす運動です。③のように両腕を体の前で重ね合わせます。組んだ両腕を前に出しながら、自分のおへそをのぞき込んで十秒数えます。一度力を抜きます。この動

作を二回繰り返します。そして最後に深呼吸をして終わります。職員がご利用者の前に出て、体の動きを実際にレクチャーしながら行いました。一つ一つ動作を確認しながら、ゆっくりとご自身も体を動かして「できた!できた!」と喜ばれる方、

「あんだ、ようそんなに動けるね」と感心される方、どなたも体を動かしてリフレッシュされたようでとてもすがすがしい表情をしておられました。(村上)



手塚治虫記念館へ

先日、宝塚市立手塚治虫記念館で開催されている第八十一回企画展「CAPCOM vs 手塚治虫CHRACTERS」を見に行きました。手塚治虫記念館には小学校の遠足で一度来た以来、二十年ぶり

に脚を踏み入れました。

手塚治虫先生と言えば生涯に渡り約六百四作品を世に生み出し、全盛期には週刊誌・月刊誌合わせて十作品の連載を抱えていたそうです。中でも有名な「火の鳥」は手塚治虫先生が二十六歳の時から三十二年間書かれていたそうです。すごい・・・漫画の神様と呼ばれるだけありますね。

この企画展二〇二一年二月二十三日まで(あと五日間程ですが)開催されているそうです。漫画が好きな方、ゲームが好きの方、ぜひ足を運ばれてみてはいかがでしょうか。(小松)

ヘルパー日誌

私事ですが、絵を見たたり、書いたり、物を作ったりすることが好きです。訪問先のお宅でも、ご利用の方が絵を描いて飾っておられたり、お孫様の作品が飾ってあると話しに



花が咲くことがあります。

通院介助に付き添った際、すこし時間があつたのでこ

利用者の似顔絵を書いてお見せしたことがありました。そうすると、「あなたは職業間違ったな・・・イラストレーターになったら良かったな」と笑って話されました。また、最近「ははは・・・これは大事にとっておかな・・・と飾って下さりました。みかんのおいしい時期も、残りわずかになってきました。おうちにみかんがある方はテーブルの上に置いておいてみて下さい。不気味な顔がついているかもしれません・・・。(加茂)



頭の体操

立春は過ぎたのに春がまだまだ遠く感じられる今日この頃。『冬は終わり春が来る』『悪いことが続いた後は

幸運に向かう』という言葉信じ不要不急の外出をさげこたつにもぐり春を待ちたいと思います。今回は同じ漢字の中に一つだけ違う漢字を混ぜてみます。違う漢字を四つ並べ変えてみると前述の意味を表す四字熟語が出来上がります。宜しければチャレンジしてみてください。(中島)

問題

- ① 仁仁仁仁仁仁 ③ 場場場場場場
- 仁仁仁仁仁仁 場場場場場場
- 仁仁仁仁仁仁 場場場場場場
- 仁仁仁仁仁仁 場場場場場場
- 仁仁仁仁仁仁 場場場場場場
- ② 米米米米米米 ④ 腹腹腹腹腹腹
- 米米米米米米 腹腹腹腹腹腹
- 米米米米米米 腹腹腹腹腹腹
- 米米米米米米 腹腹腹腹腹腹
- 米米米米米米 腹腹腹腹腹腹

答え「一陽来復...いちようらいふく」

