



フラワーハイツ新聞



伊南福祉会法人理念
地域の絆と
あたたかい福祉を創ります

フラワーハイツ理念
利用者の尊厳を守り、家庭復帰を支援し、
地域や家族との触れ合いを大切に、常に明日
を見つめた活気ある明るい施設を目指します

年度末のご挨拶



今年、例年になく雪も多く、寒い冬となりました。3月を迎え、少しずつ日差しも強くなり、積もった雪も日に日に解け、春まじかといったところです。相変わらず、新型コロナウイルスの流行は収まらず、第6派は日本中に、感染者を増加させてきました。長野県においても同様で、感染者数は、過去最大を記録しました。相変わらず、行動制限や、感染対策に沿った生活様式が求められています。「新たな生活様式のストレス」は計り知れないものがあります。コロナと聞くようになって、2年ほどになります。現在の感染状況から、これまでの対応が見直されるといったことも聞かれます。流行が収まり、様々な

制限が緩和され、他県との往来が自由になり、穏やかな日常が迎えられことを祈るばかりです。今年度も終わりになります。別れと出会い、終わりと始まり。節目の時期になります。いろいろ思い感じる時期です。いいこと、楽しい思いで、新年度を迎えたいものです。今年1年、ありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。

フラワーハイツ 副施設長 伊藤信之

今日のデイケア



12月にもちつきを行いました！フラワーハイツ秘蔵の杵と臼を使って職員が一生懸命つきました！出来上がったお餅は利用者様に鏡餅にしてもらい、玄関に飾りました♪



1月には新年会を行いました！職員が趣向を凝らして考えた、ビンゴ大会を行いました！景品は何かな～♪今年もよろしくお願いいたします！元気に頑張りましょう！



2月は節分の豆まきを行いました！職員が鬼になり、みんなで輪になって豆代わりの玉を投げました。立ち上がって思いっきり投げしてくれる人もいました♪節分の豆は下から投げないと貧乏神が来るそうですよ！気を付けて！今年も厄払いをしてデイケアも楽しく過ごせますね！

イベント紹介

12月22日 餅つき



12月には餅つきを行いました！東の広間に集まり、みんなで輪になって餅つきに合わせて「よいしょー♪」と声を掛けました！中にはいっしょに餅をついてくれるご利用者もいて「懐かしい」との声も聞かれました！



1月18日 初釜



1月には初釜を行いました！フラワーハイツでは毎年恒例の行事です！新年最初に行うお茶会を初釜と言い、万病を防いだり、邪気を払うと言われていました。コロナ禍でボランティアさんも来られず、お茶会の機会が無くなってしまいましたが、初釜で久々にお抹茶を召し上がり、笑顔が見られました！。



健康道場～健康寿命を伸ばそう！～

第7回目も前回に引き続き腰痛予防について紹介します。

腰痛、といっても今回は「お尻」です。

何となく身体が痛いけど、腰じゃないし…足がだるい気もする…そんなことありませんか？

それ、実はお尻の痛みです！お尻は歩く時に身体を支える大切な役割があります。

予防体操を行って健康に、元気に過ごしましょう！



右足を左太もみに置いて
身体を倒す



左足を右太もみに置いて
身体を倒す

これを各10秒ずつ行います。10秒1セット、1日2セットできると良いですね！
ゆっくり、じんわり行うことが大切です！お尻の筋肉を伸ばしてあげましょう！

みんなでLet's try！！

フラワーハイツお助け隊（仮） やります！

地域貢献事業の一環として、地域の方たちを対象に、フラワーハイツの専門性をフルに活かした活動を行う事となりました！

初回である今回はフラワーハイツで働いて下さるシルバーさんを対象にリハビリスタッフから体操やちょっとした座談会を行いたいと思います！今後は地域の方たちを対象に広げていく予定です！お楽しみに！