



令和2年3月号

# WE ARE HOME

ここには元気があります。  
笑顔があります。  
優しさもあります。  
そして、ちょっぴりユーモアもあります。  
それが私たちの「HOME」です。



高齢者介護施設 宝夢  
小規模多機能型居宅介護 大空  
認知症対応型グループホーム 大地

http://houm.jp  
TEL:028-666-5666  
高根沢町宝積寺 2424-18

記録的な暖冬により例年より早い梅の開花に春の訪れを感じ気持ちははやりませんが、連日の新型コロナウイルスのニュースに気持ちが落ち着かない初春となっています。

高齢者は危険だからと言って、極端な隔離はかえって精神面の負担、基本的動作能力の低下を招き、ひいては免疫力の低下という悪循環となりかねません。そのため、宝夢では室内の次亜塩素酸ナトリウムの加湿噴霧と、手洗い、うがい、換気という感染予防の基本をより忠実に、そしていつも以上にこまめな消毒を行っています。そして、動き、よく食べて、よく眠り、笑って免疫力を上げていく。利用者様それぞれが持つ能力を引き上げていくお手伝いを多方面から支援していきたくと思います。



阿久津中吹奏楽部の  
見事な演奏に拍手喝采

4月5日開催予定のたかねざわマルシェ vol.17 は中止致します。

## 3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ひな祭り	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26 立会避難訓練	27 運営推進会議	28
29	30	31				

※新型コロナウイルス流行に伴い、外部からのイベントは当面見合わせて頂きます。  
宝夢内で元気にラジオ体操とドライブを中心に行っていきます。



### しもつかれ作り

免疫力UP!

## 運動と食事 そして笑う!

### 味噌作り

熟成まで待ちきれない!



今年も仕込む宝夢特製味噌。出来上がりまで時間がかかるけれども、手作り味噌で作った味噌汁は味も格別!丸める作業も力が入ります。

節分後の午の日は利用者様にとってはとても大事な日。『しもつかれ』作り。これを作らないと春が来ないとばかりに、鬼おろしを手にした利用者様はすぐに疲れてしまうスタッフが尻目にあっという間に大根、人参をすりおろしていききました。

人海戦術でおろします

### 豆まき



結構本気!? 鬼は外!

鬼に扮したスタッフへ「ぶつけたらかわいそうだよ」と始めは控えめにしていた利用者様方。盛り上がってくると、夢中になって豆を投げている利用者様方。福がたくさん入って来たに違いありません。

### お出掛け

白鳥にびっくり!

ドライブに近くまで散歩にと外にできることは気分転換にもなります。暖冬となった2月は近くの朝日屋さんまで散歩しながらおやつ買い出し。



### おやつ作り

バレンタインは愛もしっかり込めて

「美味しいものを食べる」何より一番の元気の秘訣。定番おやつ作りはもちろん、特別なおやつも。キンカンの甘煮にバレンタインデーのチョコレートケーキ、ボランティアさんの職人技が光る蕎麦がきと見た目も楽しいおやつ時間。



### 体操

中で外で体を動かす!  
外でラジオ体操に、内で健康体操にヨガ教室。暖かくなってきたのもっと外に出て太陽の光を浴びて、元気をもらいましょう!

