

## 新茶会を行い楽しく過ごしました。

5/4~9 の第 2 週にデイサービスで新茶会を実施しました。お茶処で暮らす私達にとって、身近なお茶ですが、改めて美味しさ・採れることのありがたさを感じられる茶会となるように取り組みました。まず、おいしさを感じる重要なポイントとして臭覚を考え、お茶の葉を香炉で焚きデイサービス内を良い香りにしました。次に見た目で印象深くと考え、職員やご利用者有志による茶娘や法被の衣装着用、「茶摘み」の歌を流したり、演奏することで聴覚からお茶を意識するようにしました。様々な感覚を活用して今年の新茶を味わいました。



きれいな茶娘との記念撮影



洗濯バサミで茶摘みゲーム



おいしいお茶が入りました

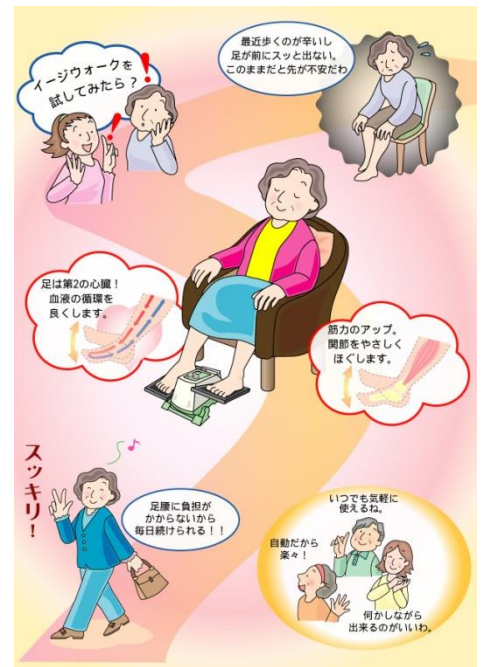
## 手軽な運動で健康維持！

数年前より足首屈伸マシンの「イー・ウォーク」を導入し、機能訓練に活用しています。このマシンは座ったままステップに足を乗せているだけで、下半身の血流を良くし足首や「ふくらはぎ」をやわらかくする効果が期待できます。

- 下半身の血流が良くなると心臓への負担も軽くなり、全身の血液循環が良好となり酸素と栄養が行きわたるようになります。
- 足首の動きがやわらかくなれば、「つまづき」を防ぐ効果に繋がります。

お一人 10 分から 20 分のご利用で、お話をしながらでも本を読みながらでも行える手軽さも良い所だと思います。

\* 浜松市にある (株) テクノ・マイルスが開発した機器です。



もうすぐ紫陽花の季節となります。デイサービスでは色紙を使ったきれいな紫陽花が開き始めました。



6 月は西棟では運動会、東棟ではおやつづくりなどの企画を予定しています。最近では小学校の運動会も初夏に行われており、デイサービスでも季節の行事として取り入れています。

6/19 (金) は『宮坂流やまぶきの会』の皆さんが踊りを披露しに来て下さいます。