



3月になり、梅の花も咲き始めましたが、まだまだ朝晩寒い日が続いています。「ともの家」の皆様は、毎回楽しく利用して頂き、職員一同喜んでいきます。2月の取り組みとしましては、外出兼外食（盆梅展）・外食（くら寿司）・ドライブ外出（妹背の里）・手作りおやつ（たこ焼き・チョコパンケーキ）・誕生日会・アクティビティ等実施し、毎日楽しく過ごして頂きました。



2月7日・12日の2日間にわたり社会性保持の為、外食と米原グリーンパーク山東町で行われた盆梅展に行きました。外食では、7日はスシロー彦根店や12日は会場名物の梅うどんなど多彩なメニューから行かれた場所でお好きな物を手に取り皆さん「美味しい」と普段よりもたくさん食べられていました。食後は、皆さんレジに並び自ら支払いやお釣りの確認をされています。その後、盆梅展に行き、素晴らしい梅を見学されました。鴨の里盆梅展は地元米原の盆梅愛好家の方々が丹精込めて育てた盆梅（梅の鉢植え）を展覧会として開催するイベントです。樹齢300年を超える梅もあり、個性豊かな盆梅を300鉢の中から厳選し常時100鉢を展示しています。特長としては他の盆梅展とは違い、盆梅展愛好家の方々が自由に独自の育て方を行っており個性豊かな面白い盆梅を見る事ができます。又、おもとは、江戸時代より愛好されている日本古来の観葉植物です。日本の伝統園芸で、めでたい植物として新築祝い、開店祝い、引っ越し祝いなどに贈られ、カールする細長い大葉、赤い実が成るのが特長。観葉植物は世界に数多くあれど、赤い実がなるのはおもとだけでとても珍しい植物です。幸福を呼ぶと言われています。

## 盆梅展

## 手作りおやつ

## チョコパンケーキ



## たこ焼き

今回の手作りおやつは、「たこ焼き」と「チョコパンケーキ」を作りました。皆さんひとつひとつ丁寧に作られたり、又利用者同士で助け合いながら楽しんで参加されました。作られたおやつは、「自分で作ったおやつは美味しいなあ〜」とお茶やコーヒーを飲みながらお代わりされる方もおられ大好評でした。季節に応じた手作りおやつを取り入れながら皆さんテーブルを囲み一から取り組む姿は、皆さんいきいきと過ごされています。





## アクティビティ



今月も、皆様と一緒に大人の塗り絵・計算問題・文字探し・読書・デッサン・スクラッチアート・なつメロ鑑賞・昼食準備（材料の下準備・盛り付け・味付け）・洗濯たたみ・洗濯干し・散歩（歩行訓練）などに参加され、お一人ひとりのご希望に合わせた取り組みをしました。出来上がった作品はご自宅にお持ち帰りして頂き、大変喜ばれていました。



2月は、2名の方がお誕生日を迎えられました。皆さんお一人おひとりの、心のこもったお祝いのメッセージと職員自慢の手作りパースデーケーキを召し上がられ、素敵な笑顔を記念に撮影しました。

### 腰痛に効くツボ

腰痛の治療には、主に腰や足、内踝周囲のツボをしますが、外出先や急な腰痛時に自分でも使えるツボとして、手の甲にある『腰腿点（ようたいてん）』をご紹介します。腰が痛む側の手の甲、小指と薬指の間、もしくは人差し指と中指の間で、押すと痛むところを見つけたら、20秒から30秒程じっと押し続けます。何度か続けていると、腰の痛みが和らぎますので、是非お試しください。



### 3月の取り組み予定

- |               |         |
|---------------|---------|
| ・外出（日野ひな祭り紀行） | 5～8日    |
| ・外食（やよい軒）     | 15日     |
| ・手作りおやつ（どら焼き） | 13日・21日 |
| （ういろう）        | 23日     |
| ・誕生日会         | 3名      |