

せいひ会だより

H15. 2. 1発行



第34号



『鬼はそと～福はうち～』
今年もそんな季節となりました。
節分を過ぎたらもう立春暦の上では春ですね。
でも、寒さはこれから。
暖かい春を待つせいひ会の様子を
今月もお届けします。



節分

2月?日、せいひ会のあちらこちらで節分の豆まきが行われます。
この豆まき、もともと宮中の「追儺の儀」というのが始まりといわれています。
煎り豆を使って、鬼(邪気)を払うとともに、春を迎える行事として、日本の各地で受け継がれているようです。たとえば『鬼は外、福は内』のこの口上、室町時代には出来上がっていたらしいですよ。

節分マメ知識 (^_^;)

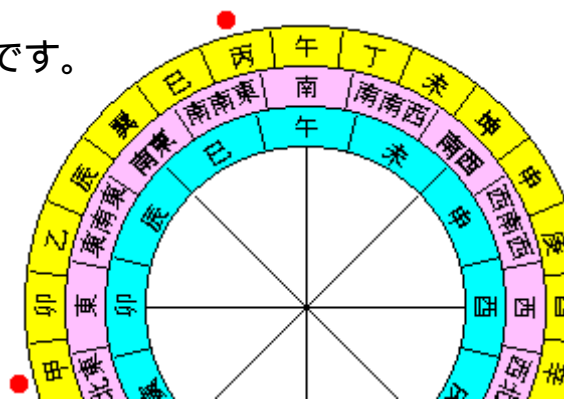
節分の日、買い物に行くと『節分用太巻き』というのが売ってあります。
節分の夜にその年の恵方を向いて、太い巻き寿司をラップでも吹くかのようにくわえ、無言で食べると、1年間よいことがあるのだそうです。

この風習、もともとは愛知県のほうで始まったようです。(大阪起源との説もある)
太巻き寿司を使うのは、『福を巻き込む』からで、『縁を切らない』ため、包丁を入れずに丸ごと食べるようになったそうです。

今年の恵方は『丙の方位』(南南東よりやや南)だそうです。

ちなみに来年は『甲の方位』(東北東よりやや北)です。

さあ、太巻きを食べて幸せを呼び込みましょう!



今年の福を祈願して・・・



初詣 ・ 新年会 写真館



元亀の里・通所利用のみなさま



グループホーム・丘の家利用のみなさま



今年も良い年でありますように。

PT前田の 簡単!! リハビリ体操 Vol. 10

『一人でできる呼吸リハビリ その2』

～あせらず・ムリせず・ゆっくりと～

今月も呼吸リハビリについて。「年齢を重ねるごとに息苦しくなった。」と言う方はいらっしゃいませんか？ 健康維持の為に一緒にやってみましょう。

腹式呼吸

軽く膝を曲げ、
手を胸とお腹に置く。



お腹をふくらませながら
鼻から息を吸い込む。



お腹をへこませながら
口をすぼめてゆっくり
息を吐く。



Point !!

吸う時の**2倍の時間**をかけて
ゆっくりと息を吐き出しましょう。

MEMO

腹式呼吸

腹式呼吸は横隔膜を上下に動かして行なう呼吸法。肺のすみずみまで新しい空気が吸い込まれ、古い空気が吐き出されます。胸式呼吸に比べて体力を消耗しないで効率よく呼吸できます。今回ご紹介した仰向けでの呼吸法は腹式呼吸の基礎的なものです。しっかり身に付けましょう!! (次回は腹式呼吸応用編です!)

グループホーム翠風・爽月 第三者評価が実施されます！！



第三者評価とは…

施設利用者が自分にあった質の高いサービスを選択できるように、そして事業者もサービスの質の確保に努めるようにとの目的から、「利用者家族への手紙でのアンケート」、「施設職員による自己評価」、「評価調査員による外部評価」を三本柱として行なわれています。



噛み砕いて言うと…

現在、いたるところでグループホームが立ち上げられています。ほとんどの方はそこがどのようなところで、何が行なわれているのかご存知ないのではないかと思います。いざ利用するとなった場合、何を基準にどこを選んだらよいのか迷ってしまうのではないのでしょうか。

そこで、利用者・家族が各ホームの良し悪しについて選択できるような情報が求められているわけです。

第三者評価を受けることにより、私たちの施設の水準がどの程度なのか、何が不足しているのかを前向きに捉え、今まで以上、より良いサービス提供を目指して頑張ります。

調査終了後、その情報は一般に公開されます。みなさん、是非ご覧下さい！



2月の行事予定



2日（日） 豆まき（元亀の里）

3日（月） 豆まき（グループホーム翠風・爽月）

17日（月） 陶芸教室

22日（土） グループホーム第三者評価（翠風）

25日（火） 押花教室

26日（水） グループホーム第三者評価（爽月）

