

桃源通信

発行日：令和3年5月1日
発行：桃源
住所：青森市造道3丁目14-18
電話：017-752-1950

水芭蕉見学

水芭蕉はあっちな？

たくさん咲いているよ～



みんなでパチリ



今年も春の便り、水芭蕉が見頃とのことで桃源職員のおすすめ水芭蕉スポットへ見学に行きました！見学当日は、春らしく暖かい陽射しでゆっくりと見ることができました。

春のお花で生け花



どこに活けようかな…



完成！



桃源では、毎月生け花を行っています。

3月の生け花は、チューリップやツツジなど春の花材が盛りだくさんでした。

ご利用者は、「どれも春らしくて良い色のお花ね～」

「このお花、可愛くてどう活けようか迷っちゃう…！」と春のお花を楽しみ、活けていました。

桃源の日常



桃源の朝は「太極拳ゆったり体操」から始まります。

「太極拳ゆったり体操」とは、中国古来の武術であり、健康法の太極拳を取り入れた体操です。座っても立ってもできる内容で、体の調子に合わせて体操できます。体操後はコーヒブレイク。セルフサービスで好きな飲み物を選び、ティータイムを楽しんでいます。

節分

2月2日(火)の節分は、豆まきと恵方巻きづくりを行いました。今年の恵方巻きは210cm。具材をきれいに並べ「せーの!」とかけ声を合わせながら一斉に巻きました。今年の方角「南南東」を向きながら昼食をいただきました。午後には、新聞紙を丸めた玉を落花生に見立てて鬼に向かい「鬼は外、福は内」といいながら豆まきをしました。恵方は毎年方角が変わります。恵方とは、歳徳神(としとくじん)という1年を守ってくれる神がいる方角を指すそうです。



鬼は外
福は内



リクエストメニュー

桃花の昼食メニューの中で人気の一つ、餃子。御利用者より「桃花で前に作った餃子美味しかったから、また作って食べたいな」と声があがりました。そこで、餃子の皮包みを御利用者に協力してもらうことに。「包むの初めてなの、できるかしら」とおっしゃる方や「今回も美味しく包むから楽しみに待ってて」とおっしゃる方もいました。昼食にいただき「皮がモチモチしてて美味しい」と好評でした。焼き具合もおいしそうなキツネ色に焼きあがり食が進みました。



ADL 向上・社会交流

裁縫、洗濯物干しや事務作業など、御利用者のかつての仕事や家事の中で得意とする作業に取り組まれています。



健康講座

月に1回、県立保健大学理学療法学科助教の新岡大和先生による健康講座を開催しています。3月は『めまい』。原因は脳や心因性など様々ありますが、今回は内耳が原因のめまいについて、座ってできる予防方法や訓練方法などを学びました。

