



つかさ通信

平成26年 4月1日発行
第43号

社会福祉法人 博学会
ケアハウス つかさ
札幌市白石区北郷9条3丁目3番10号
(TEL) 876-3771
(FAX) 876-3776

入居者の皆様へ

今年も春がやってきました。少しずつ雪が解けて土が見えてきたり、つららから滴が落ちて来ているのを見ると、長かった冬とこれから来る春の境目を今超えようとしているような感覚を憶えます。私が子供の頃は家の近くに小さな川があり、いつもは少ししか水が流れていないのですが、春が近くなると雪解け水で勢いを増し、濁流のようになっていました。今も早春にそのような川を見かけると故郷の春を懐かしく思い出します。札幌では「手稲山の雪がなくなったら春が来たと感じる」と言う方が多い気がします。確かに、手稲山に雪があるうちは風も冷たく、雨が降っても夏の雨とは違う冷気をまとった雨のように感じられます。実際に日本海から札幌に風が吹いている気象状況では山の雪で風が冷やされ札幌市内に運ばれるそうです。その土地の方は何気ない感覚で気象を読み解いていたのでしょうか。色々な出来事で敏感に春を感じられることは、北国に住んでいる者の特権なのかもしれません。さあ、春を満喫しましょう。

社会福祉法人博学会 ケアハウスつかさ 施設長 宮嶋威

五感を使ってリラクゼーション

私達は五感を通じて周囲の世界からの信号を受け取り、喜怒哀楽を感じながら暮らしています。しかし、過度のストレス状態にある時は、自分の中に閉じこもり、五感や他の感覚を発揮せず、外界との接点を閉ざしていることが少なくありません。感覚を充分に使って生活をしていないと、ますます見えない不安や緊張・ストレスが増えてしまいます。耳を澄ます、匂いを嗅ぐ、ゆったりと味わう等、ストレスが一杯の時こそ、体の中に眠っている五感や他の感覚を使ってしっかりと感じ、その心地良さに身を委ねることも大切です。では、どのようなことで心地良くなれるのか、その一例を少しご紹介いたします。

- 「聴覚」…音楽で心地よく。身近ですが、心を動かす強力なパワーがあります。
- 「視覚」…色彩で心地よく。元気がない時、生活の中に色を取り入れてパワーアップしましょう。
- 「嗅覚」…香りで心地よく。鼻から入った香りは直接脳に伝わるので、素早く気分転換や心地よさを味わえます。
- 「味覚」…食事で心地よく。最近、ゆっくり味わって食べるということを忘れていませんか？食べ方にひと工夫するだけで心身をリラックスさせることができます。
- 「触覚」…入浴で心地よく。入浴は温熱・水圧・浮力の3つの物理作用と湯の量や時間によって、全身に生理的な変化をもたらします。

いかがでしたか？花開く春の日に五感を使って、これからの季節を満喫しましょう！

春の花の
香りも
良いですね

今日は豆まき
がんばります！

節分豆まき大会が開催されました

2月3日は節分豆まき大会が開催されました。今年の年男年女の方はお二人でしたが、その内お一人が急遽欠席されたので、年男の生活相談員の平澤さんが豆まきに急きょ参加しました。ご参加して頂いた皆様ありがとうございました。

皆様に福が
たくさん
来ますように！



昼食のお膳に
鬼の折り紙を
添えました



「振り込め詐欺防止講習会」が開催されました

2月14日に白石警察署の生活安全課の方をお招きして「振り込め詐欺防止講習会」を開催いたしました。年々巧妙化されている詐欺の手口について、映像を交えながら実際にあった事件を参考に講演して頂きました。参加された皆様も身近にある危険について熱心に聞き入っていました。

振り込め詐欺
は増加して
います！



「折り紙を一緒におりませんか？」が開催されました

2月28日に職員と入居者様が一緒に折り紙を折る「折り紙を一緒におりませんか？」が開催されました。今回は「ひな人形」「羽つきハート」「ネクタイつきハート」「ぼち袋」の4種類を約2時間かけてワイワイお話しをしながらゆっくり作りました。見事な出来映えに皆さんも笑顔でした。次回もお楽しみに。

出来栄に
大満足です！

ゆっくり
作るのが
楽しいわ！

