

ペリデ下川原新聞

2024年 3月号

PELIDE



桃の節句

桃の節句を前に、ロビーにお雛様を飾りました。「素敵ね」「もう春はすぐそこだね」と、ご利用者様の弾んだお声が聞こえてきました。



女の子の健やかな成長を願って飾られるお雛様。桃の節句は、女性にとっては、何となく心が華やかになる行事です。

3月2日には、ひな祭りの会を楽しんでいただきましたので、裏面にてご紹介します。



ロングステイの、新しいプログラムをご紹介します。

ZiLのエンジョイコグニ

ペリデグループでは、認知症予防に効果のある【コグニサイズ】に力を入れています。2月から隔週金曜日に、シンガーソングライターのZiL (ジル)さんを講師に迎え、より効果的に取り組んでいただけるプログラムへとパワーアップしました。



ZiLさんは、国立長寿医療研究センターが開発したコグニサイズの、実践者研修を修了したペリデ専属講師です。

コグニサイズとは、身体を動かしながら脳を鍛えるエクササイズです。その効果は科学的に実証され、認知機能の向上に役立つことが報告されています。



「間違っても大丈夫です♪ 僕も間違えます！」と、皆様の笑顔を引き出してくださるZiLさん。今後も多くの方にご参加いただき、コグニサイズの効果を感じていただきたいと思います。



ロング・デイ

4月の予定

新春会 4月13日(土) ロング13:35～
デイ14:55～ 1階ロビーにて



静岡浅間木遣保存会様をお招きし、威勢の良い木遣(きやり)の掛け声を披露していただきます。スタートの月である4月、「新たな気持ちで頑張っていこう」と思っただけのイベントにしたいと思います。

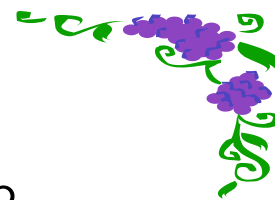
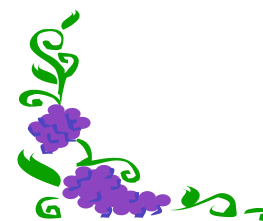
ロング お花見in下川原公園 桜の開花状況に合わせてお花見に出掛けます。

寿司の会 2階 4月15日(月) 11:40～
3階 4月16日(火) 11:40～



毎回大好評の【寿司の会】を開催致します。新鮮なネタを、皆様の目の前で握ります。どうぞお楽しみに！

<5月の予定> ロング・デイ 端午の節句



ひな祭りの会

女の子の行事である〈ひな祭り〉にちなんで、下川原天満宮例祭に奉納されている巫女舞をご覧いただきました。川原学区では小学校5年生女児だけが巫女となれるそうです。今回は特別にペリデにお越しいただきました。



かわいらしい巫女さんと一緒に記念撮影です。「衣装や髪も綺麗ね」「こんなに近くで会えて嬉しいわ」と、皆様とても喜んでいらっしゃいました。



「シャンシャンシャン」と神楽鈴の清々しい音色が会場に響きます。鈴の音には心を落ち着かせ、厄払いの力もあるそうです。



披露していただいたのは、【豊栄の舞】。乙女舞とも言われ、榊や季節の花を持って舞います。この舞には、森羅万象の神々を崇めるとともに、生きている事や自然への感謝が込められているそうです。



巫女さんから、ひな祭りにまつわるクイズが出され、ご利用者様との楽しい交流の時間となりました。

準備、練習から本番まで、川原学区の皆様大変お世話になりました。ありがとうございました。



デイサービス 歩行訓練

デイサービス充実の100分間リハビリのうちのひとつ、歩行訓練のご様子です。少しずつ暖かい日も増え、ご利用者様は積極的に遊歩道に出ています。



つま先立ち、アキレス腱伸ばしを中心に取り組んでいます。筋を伸ばしたり、ふくらはぎを鍛えることで、むくみやつまずきを予防します。



ご利用者様と、春を見つけました♪

～お食事は、桃の節句御膳を召し上がっていただきました～

ひし形ちらし寿司は、菱餅のように下から白、緑、ピンクとなっています。冬に雪が積もり、緑が芽吹いて、花が咲く、という意味があります。お吸い物には、仲の良い夫婦を願ったハマグリを、すまし仕立てでご用意しました。貝の出汁がよく効いた一品です。



他にも、桜海老のかき揚げや、菜の花を使った一品などで、春の訪れを感じていただきました。

