

# ペリデ下川原新聞

2025年 2月号

## PELIDE



2月3日には節分イベントを行いました。

そこはかたない春の気配に心躍る季節となりました。遊歩道にある紅梅も蕾が膨らみはじめました。



節分といえば今年は例年より1日早い2月2日でした。節分は立春の前日を指します。立春は日付が固定されておらず、地球の公転周期によって変動するようで、節分の日付も変わることがあるようです。



### 節分献立

2月3日の昼食には節分献立を提供させて頂きました。恵方巻は、七福神にあやかり七種類の具材を巻き込みました。また、海苔の代わりに卵シートで巻いており、安心してお召し上がり頂きました。



### 避難訓練

ペリデ下川原では、定期的に避難訓練を行っています。今回は火災を想定した訓練を行いました。



今後もいざという時の為の訓練を続けていきます。



### 特選おやつ

今月は香川県産の苺「さぬき姫」を使用した風月堂のいちご大福「さぬき姫のかほり餅」を召し上がって頂きました。



## 3月の予定



### ロング・デイ

#### 園児交流会

日時:3月5日(水) 13:30~ 1階ロビーにて

ひばり幼稚園の園児さんをお招きし、お遊戯や歌を披露していただきます。

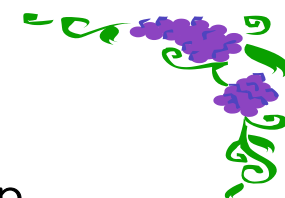
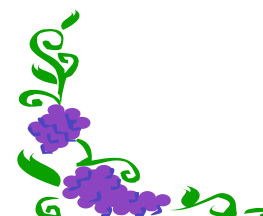
### ロング

#### お花見ドライブ

日程:3月27日(木)・29日(土)・31日(月)



<4月の予定> ロング・デイ 新春会 ハーモニカ演奏会



# 充実の100分間リハビリ

～マシーントレーニング～



ペリデ下川原では、午前中の100分間、集中してリハビリを行っています。  
今回はその1つのマシーントレーニングの様子をご紹介します。

## <ニューステップ>



全身の有酸素運動が行える訓練器です。  
有酸素運動を継続することで体力が付き、持久力を高めることにつながります。

## <レッグプレス>



下肢筋力を鍛える事ができます。これらの筋肉を鍛える事で、歩行や立ち上がりなどの動作が安定したり歩行スピードの向上などの効果があります。

## <アダクション・アブダクション>



骨盤の安定性を高め、歩行時や片足立ちをする時などのふらつきを改善する効果があります。



# 節分の会

今年も皆様の無病息災を願い、豆まきを行いました。



入り口には魔除けとして柵を飾りました。

デイサービスに鬼が登場！  
「鬼は外！福は内！」  
桃太郎に扮して豆に見立てた玉を勢いよく投げ  
ご利用者様。



ロングステイ

# フラワーアレンジ



フラワーアレンジは月に一度行っているプログラムです。

季節のお花を、皆様の思いのままに生けていただきます。



真剣に取り組んで  
いらっしかったです。



最後は鬼から「鬼退治証明書」のメダルをかけてもらい仲良く記念撮影。  
無事に厄を払うことが出来ました。  
今年も皆様にたくさんの福が訪れますように。

