

# ペリデ下川原新聞

2022年 3月号

## PELIDE



花々の蕾も膨らみ始め、春の気配が感じられる季節です。  
ロビーにお雛様や吊るし雛を飾り、皆様にご覧いただきました。

### 桃の節句



「綺麗ね！」「華やかな気分になるわ♪」と笑顔を見せてくださいました。



～デイサービス3月壁画～



ひなまつり膳  
ひし形ちらし寿司  
桜海老のかき揚げ  
わらびと筍の煮物  
菜の花と桜花びらの  
酢味噌和え  
はまぐりのお吸い物  
令和四年三月三日

3月3日昼食は、【ひなまつり膳】を召し上がっていただきました。旬の食材を使い、見た目もかわいらしく仕上げました。お食事からも、春を感じていただけましたでしょうか。

## ゆったり太極拳



昨年末から開始しているプログラム、  
『ゆったり太極拳』の様子をご紹介します。

太極拳というと公園などで行うイメージがありますが  
座ったまま行う太極拳も、健康効果が十分期待できると  
いうことで、近年人気を集めているそうです。



映像に合わせて行います。皆様、遅れることなく  
動きがピッタリと合っていて、手もまっすぐ伸びています。



ゆっくりとした動作が特徴で、  
ストレッチ効果も  
期待できます。

太極拳ならではの深い呼吸  
ができるようになると、  
脳から足先まで酸素が  
いきわたります。

「手や足がポカポカしてきたね♪」「暑いくらいだよ」とのお声がありました。  
終わった後は、水分をとってひと休み。リフレッシュしていただきました。

## ロング・デイ

## 4月の予定

春の園芸会  
～春の訪れを感じよう～

ロング 2F 4/9(土) 13:45～  
3F 4/13(水) 13:45～



デイ 4/18(月)～4/23(土)

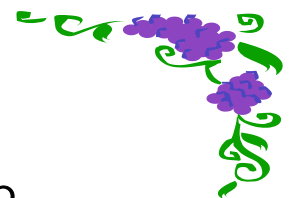
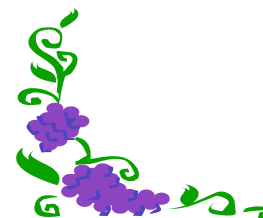
たくさんのお花の種を植えましょう。水やりなどを通して植物の成長を見守り、日光浴や  
歩行訓練のきっかけにもしていただき、日常生活の癒しや安らぎに繋がればと思います。

ロング お花見in下川原公園

今年も、桜の開花状況に合わせてお花見に出掛けます。



<5月の予定> ロング・デイ 端午の節句



暖かくなり、より活動的になる季節。ご利用様は意欲的に100分間リハビリに取り組んでいらっしゃいます。そのうちのひとつ、遊歩道での歩行訓練の様子をご紹介します。



もも上げ



つま先・かかと上げ

歩行訓練では、ただ歩くだけではなく様々なアスレチックトレーニングを取り入れています。



アキレス腱伸ばし

こちらで紹介した以外にも、様々なトレーニングを行っています。より効果的に！より楽しく！前向きに取り組んでいただいています。



スクワット



階段昇降の訓練



梅の花を眺めて、ほっと一息。



～力作の壁画を【月刊デイ】に応募します～

全国のデイサービスご利用者様による作品などが掲載される雑誌、【月刊デイ】。ペリデご利用者様の作品も、全国の方には是非見ていただきたい！と、2月の壁画を出展、応募することにしました。優秀作品に選ばされると、紙面で発表されるそうです。



～椿と雪兎～ 2月の壁画

今後、手芸クラブの作品なども出展する予定です。全国のお仲間と、紙面上でお互いの作品を見るのも楽しみですね！



花びらは、100枚もあります！



椿は工夫して立体的に。



桃の節句イベントでは、各フロアごと、皆様と一緒に楽しめる《ひな祭お手玉入れ》などのゲームを行いました。また、桃の節句クイズにも挑戦していただきました。



高得点目指して…



狙いを定めて…



「頑張って投げるわよ♪」  
「応援してます！」



エイ！！



桃の節句クイズでは、真剣なご様子の皆様。難問もあり、スタッフも一緒に考えました。



デイサービスでも、《ひな壇輪投げゲーム》で身体を動かしていただきました。



ご利用者様には、お内裏様とお雛様に変身していただきました♪