



令和 3. 357 号

【つくし園】

〒791-8041

松山市北吉田町

77-34

TEL(089)951-5331

FAX(089)951-5348

## 「趣味」



支援員 白石 なつみ

今年の冬は暖冬と言われていますが、朝夕と日中の気温差が激しく身体がついていけずなにかと疲れやすいですね。

今回の巻頭文何について書くのかな…と悩んでいましたが今回は私の趣味について書いていきたいと思います。

私はインドア派ということもあり長年これといって趣味はなかったのですが、ここ数年で外に出かける機会が多くなり旅行が趣味となりました。今までは、人混みは苦手だなぁ外に出るのは面倒だなぁと構えてしまかなか旅行どころか外に出かけることも少なかったのですが、旅行が好きでアウトドアな友人と出かけることが増え、旅行ってこんなにも楽しいものなんだなと実感しました。2年間で東京や大阪、滋賀や兵庫など沢山の場所に出かけました。沢山の観光名所に行き、美味しいものを食べ綺麗な景色や物を見て癒されています。

数年前の私なら考えられない程の行動力…この年になってもまだまだ新しいことにもチャレンジできるんだなと感慨深くなりました。まだまだ行ったことのない場所も沢山あるので、またお休みの日に旅行に出かけたいと思います。皆さん、おすすめのお場所があればぜひ教えてくださいー！

そして何事も構えずに、新しい事にも挑戦するよう努力したいと思います。

## 3月の開園日



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

• 7日、21日(土)は開園日です。

## 3月の行事予定

• 27日(金)・・・総合防災訓練

(消防署立ちあい)

• 31日(火)・・・月末大掃除



## 実習生が来ました！

2月15日～28日の2週間

聖カタリナ短期大学部 保育学科より

市兼奈津子さん 福岡優香さん

2名が実習にきました。

初めての施設での実習で緊張もあったと思いますが利用者の方と積極的にコミュニケーションをとられていました。

今後の学校生活や実習も頑張ってくださいと思います

全国的にCOVID-19(コロナ新型肺炎)が

流行しています。

風邪症状や何か身体に不調を感じた場合、ご連絡

下さい。

園でも手洗い・うがいやマスクの着用で予防に努め

ていきたいと思っています。

# 園外活動

## いちご狩り

2月3日は双海町のいちご家おもりに行きました。  
 途中コンビニエンスストアで軽食を購入しいちごハウ  
 スの中で、まずは昼食をとりました。その後いちご園の  
 方にいちごの正しい取り方を教えていただき、いちご狩り  
 のスタートです。

一口では食べきれないほどの大きないちごがたくさん  
 実っており、皆さん次々と口いっぱい頬張りました。そ  
 のままでも充分おいしいのですが、カステラを小さくカ  
 ットし、ホイップクリームといちごをのせるとミニケーキ  
 が出来上がりました。いちごのおいしさが引き立ち絶品で  
 す。いちごの味に少し飽きてきたら塩味のスナック菓子を  
 一口…。口の中の味が変わって、また一層いちごがおいし  
 く感じられました。時間一杯、いちごを堪能しました。



## おんせん 温泉

2月28日、スパ星乃岡の家族風呂に行きました。  
 昼食は事前に各自が好きなお弁当を注文し入浴の  
 前に食べました。

今回は、露天風呂付きの部屋で皆さん嬉しそうにされ  
 ていました。この日は少し寒かったのですが、露天風呂  
 が珍しかったようで外に出る方が多かったです。

お風呂から出た後は、身体も温まりお腹もいっぱい  
 になったということもあり、横になって過ごされる方も  
 いらっしゃいました。少人数だったということもあり  
 一日ゆったりと過ごすことができました。



## 日々の活動より

寒くて何かと動きにくく運動不足になりがちなの季節で  
 すが、毎日生活支援の時間に腹筋などの軽い筋肉トレーニ  
 グやストレッチを実施しています。

本棟作業室内の利用者の方はルームランナーを活用した  
 り、昨年末の忘年会でも披露した「パプリカ」を踊ったりと  
 リフレッシュを兼ねて行っています。

作業棟で活動している利用者の方はストレッチを提供す  
 ることで、同じ姿勢で作業をする際の身体のこりをほぐした  
 り、筋力の向上など一人ひとり内容を変えて提供していま  
 す。

皆さんが好きな音楽に合わせて楽しく身体を動かして少  
 し運動不足解消になればと思います。



動いているうちに  
 身体も温まります！

