



令和 8.3 月 429 号

【つくし園】

〒791-8041

松山市北吉田町

77-34

TEL(089)994-8636

FAX(089)994-8637

FAX(089)951-5348

# 『桜』

生活支援員 竹野 寛

朝夕はまだ冷え込むものの、日中の光に春の訪れを感じるようになりました。春といえば桜のイメージが強いですが、なぜ日本人は桜をみたくなるのでしょうか？

最大の理由は、満開の美しさとわずか1週間程度で散る「はかなさ」に無常観を見出すのだそうです。確かに「はかなさ」に美を見出す日本特有の感性が「今のうちに目に焼き付けたい」と思うのかもしれないです。

そしてもう一つは、桜の木、葉の匂いからは「クマリン」という芳香成分が出ているように乾燥したり、塩漬けにする「じょうじょう」の成分がより出る「じょうじょう」です。「クマリン」には高いリラックス効果、鎮静作用があり、心を落ち着かせ、不安や苛立ちを鎮める作用があります。また、桜の花には、よのフローラルで華やかな特徴を持ち、甘さの中に少し酸味がある、軽やかで優雅な香りがあります。桜の花にも心を癒し、高揚感や春の新鮮感を感じさせる効果があるということです。

最後にもう一つは「春の訪れ」の象徴ではないでしょうか。長い冬が終わり、暖かい春が来たことを告げる存在です。寒さが苦手な私にとっては、待ち遠しく早く桜が咲いて欲しいと願うばかりです。また、入学、入社シーズンという季節でもあり、新たな始まりや出会いを想像しますよね。そういった、今は無いのですが、昔私の実家にも桜の木があり、人生の節目には桜の木の下で、写真を撮った思い出深い花でもあります。

さて、今年の開花はいつになるのでしょうか？



## 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				

・ 21日土曜は開園日です。

## 3月の行事予定

- ・ 2日(月)・・・園外活動(3班)
- ・ 6日(金)・・・園外活動(6班)
- ・ 9日(月)・・・園外活動(5班)
- ・ 12日(木)・・・総合防災訓練
- ・ 13日(金)・・・誕生会
- ・ 30日(月)・・・月末大掃除
- ・ 31日(火)・・・年度末お楽しみ会

## 支援員会

### 《防災について》

つくし園では利用者の方々に最適な支援を行うため、月に1度支援員会を開いて学びを深めています。

今回の支援員会では災害発生後に利用者の皆さんが園で過ごすことを想定し、皆さんの安全をどのように確保していくかについて職員間で確認を行いました。具体的には園での過ごし方、職員の見守り体制、また食事や水分、医療的配慮が必要な利用者の方への対応、防災備蓄品の活用方法などを共有しました。

今後も、災害時において利用者の皆さんが少しでも安心して園で過ごすことができるよう、日頃から防災意識を高め、支援体制の見直しや訓練等に取り組んでまいります。





# 園外活動 1 班



2月9日（月）カラオケ（ビッグエコー松山衣山店）に出かけました。利用者の皆さんは順番に好きな曲を選んで歌いました。歌っている方の歌に耳を傾けたり、拍手をしたりとそれぞれのペースで楽しんでいました。なかには機械を巧みに操作して自ら曲を入力し積極的に歌う方も。

歌の合間に好きなメニューを注文して、食べながらゆっくりと休憩を取り会話を楽しまれる姿も見られました。食後にはアイスクリームを食べ、甘いデザートに笑顔が見られ、会話も弾んでいました。「おいしいね」と話される声も聞かれ、リラックスした様子で過ごされました。ひと息ついた後は再びカラオケを楽しみ、笑顔が多く見られました。利用者の皆さんにとって良い気分転換の時間となったようです。



# 園外活動 2 班



2月13日金曜日に見奈良天然温泉利楽に行ってきました。つくし園から温泉施設まで40分程ドライブを楽しみ、到着するとまずは温泉施設内にあるcaféでそれぞれ食べたい物を選んで食事しました。一番人気はやっぱりカレーライスで半数の方が注文されていました。腹ごしらえを済ませると貸し切りの家族風呂を利用して順番に温泉に入りました。足を伸ばして入れる大きな浴槽で丁度良い湯加減だったご様子で中には40分程ゆっくりとお湯に浸かれた方もいました。



温泉から上がると水分補給を兼ねてそれぞれ好きな飲み物を購入してお部屋でまったりと過ごしました。

帰り道、「また行きたいね」と口にされる方もおられ、一週間頑張った身体や心がとてもリフレッシュできたご様子でした。温泉の効能からか、

皆さん肌がつやつやになられていました。



# 愛媛マラソンin2026



2月1日に行われた愛媛マラソンに阿部支援課長が出場しました。週4回程度、仕事が終わった後や休日に5kmから10kmほどランニングして体作りを進めていたそうです。

初参加で完走！

「沿道や追跡アプリで応援してくれた皆さんのおかげで走り続けることが出来ました。」と笑顔で話していました。

阿部支援課長、お疲れさまでした！

