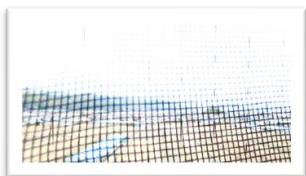


はるかだより

2025
3月号

医療法人 尚賢会
介護付有料老人ホーム
ショートステイ

はるか



暦の上には春は立ちながら、厳しい寒さが続いております。高知市内にも珍しく雪が舞う日がありましたね。雪の日は「雪が降りだした！」と彼末さんと窓まで競争しながら向かい「積る？ 積らんねえ」と予想しながら会話も弾みます。

施設東側の窓から遠くに見える山の雪形を「綺麗やねえ」「眺めがえいねえ」と皆さん笑顔で話されていました。まだ寒い日が続きますが雪を見るとワクワクして童心に戻ります。先日テレビで桜が咲いた地域のニュースを目にしました。こちらもちょうど待ち遠しいですね。



彼末さん



週に3回、カウンセラーの洲脇さんは「頭の体操」「身体の体操」を計画して行います。新しく取り入れた「旅する気分で健康イス体操」これが楽しい！全国の観光地を紹介しながら、観光名所にちなんだ動きを体操に取り入れて運動します。先日は琵琶湖の船頭に扮して手を伸ばしたり引いたり体操を行いながら「琵琶湖周航の歌」が流れ、口ずさみながら体操される方もいらっしゃいました。次に、ペギー葉山「南国土佐をあとにして」が流れ一段と皆さんノリノリで歌を歌いながら体操に取り組まれています。心も身体も健康に繋がり、思い出話に自然と和やかな雰囲気広がります。



手の伸びが素晴らしいです 🎵

今日のスナップ



田所さん



かるた遊び



塗り絵



野崎さん

今月の喫茶



菓子処 桜いろ



苺の季節になりました！
今月は「苺大福」と「豆乳プリン」です。
苺大福には黒餡と白餡がありました。皆さんお好みの餡子を選ばれ「美味しいねえ」と笑顔で召し上がっていらっしやいました。
来月はどんなお菓子かな？お楽しみに！



ひらがなを並び替えて慣用句を作りましょう！ この問題をサラッと解かれます！凄いんです！

「にくついた」

正解は・・・いたにつく



New

午後3時から職員と一緒にラジオ体操を行っています。
午前中だけでなく、午後も身体を動かしリフレッシュ！
皆さんの健康増進に繋がる活動を今後も続けていきたいと思います。



月行事・喫茶：17日（月）
体操：毎日
お買い物代行：毎週木曜日
カレンダー塗り絵

スタッフ紹介



愛媛 宇和島市

こんにちは！
事務の菊地です。
釣りにドハマリした私は休みの度に、家族で朝まづめに間に合うように深夜に釣り場へGO！竿から伝わる魚の振動が最高！夢は座布団ヒラメを釣る事♡



医療法人 尚賢会
介護付有料老人ホーム
ショートステイ

はるか

〒781-5103
高知市大津乙2705-1
TEL088-878-3316
FAX088-878-3317