



## 10年目がスタートしました！

「デイサービスセンター みなくちみんなの家」は、この4月で開所から10年の節目の年を迎えることになりました。

昨年度は、毎月のテーマ別の体操や畑の活動だけでなく、昼食の味噌汁作りや、おやつ作りの回数を増やすなど、皆さんの力を発揮していただく機会を増やすことができました。

今年度も、皆さんがいつまでもご自宅で生活出来るように、支援していきたいと思っています。ご利用者の皆さん、ご家族の皆さんの想いに寄り添えるよう努力していきますので、今後ともよろしくお願い致します。

## 3月の活動報告

### ～お彼岸のぼたもち作り～

3月のおやつ作りは、お彼岸のぼた餅作りを行いました。

以前は家で作っておられた方が多いこともあり、皆さん慣れた手付きでご飯を潰したり、餡子を包んで丸めて下さる姿が印象的でした。

「昔は小豆を炊いて準備するのが大変やった。」「重箱に入れて近所に配ったわ。」とぼた餅の話題で盛り上がりました。

おやつ作りの日だけでなく、翌週も「この前沢山のおはぎを作ったなあ。」「ごまのおはぎが美味しかったわ。」と皆さんの中で印象に残って下さっている様子でした。

ご飯が熱いうちに…  
と自然と立って気合が入ります。



皆さんで協力して、  
全部で80個のおはぎが  
あっという間に完成しました。



## 今月の体操（移乗動作編）

今月のテーマ別体操は、『移乗をしやすいするための体操』です。

移乗とは、車の乗り降りや車椅子から椅子、トイレの便座への立ち座りなど、乗り移りをする動きのことを言います。

移乗の動作には、『立ち上がり』『身体の向きを変える』動きが重要です。

実際の体操では、足を引いて前かがみになり、お尻が自然と上がり立ち上がりやすい動きをしたり、手すりを持ちながら足踏みをして身体の向きを変える体操を行っています。ランダの手すりを活用して行う内容が多いので、外に出るきっかけにもなるように取り組んでいきます。

方向転換をする時は、体のバランスが大切です。



手すりを握ることで、体に力が入りやすくなります。



座りながら膝を伸ばす運動です。  
室内で行うよりも足がよく動いておられます。



### おやつ作りの日

4月10日(土) 三色団子

4月15日(木) ホットケーキ

4月28日(水) たこ焼き



### お誕生日会



4月6日(火)

社会福祉法人 近江ちいろば会  
ホームページ <https://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家  
滋賀県甲賀市水口町本丸 2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。  
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093