

ぼちぼちだより

第162号

ぼちぼち



「継続は力なり(R8.3.14記事)」

ある昼下がり、お昼寝をしたりソファでテレビを観たりと、それぞれのくつろぎタイム。ウトウトと微睡む瞬間は気持ちがいいものです。そんな中、ズボンのポケットから黄色のゴムバンドを取り出し、机の脚に引っ掛けてギョングョン引っ張る運動を始めた利用者さんに一同驚き! 「腕とか背中が鍛えられるからね、気付いた時にやっとな。」まず、ぼちぼちにまで持参する意識の高さ、そして続ける根気強さ。賞賛の拍手しかありません。起き抜けに白湯を飲むことすら続けられない私...。そこで「昔から続いているものは、きっと皆が続けやすいのでは」と思い当たるのが、日本で一番有名であろう「ラジオ体操」。3分ほどで終わり、動きも体に染み付いていて、軽快な音楽で爽快感もあります。NHK「テレビ体操」には座って行う体操もあるのが良いですね。最近のぼちぼちは、朝はラジオ体操、午後はテレビ体操。短時間で、皆と一緒に続けられる。まさに継続は力なりですね。



合同会社 HEIBON LIFE 〒7420002 柳井市山根 6-17

HEIBON LIFE LLC 検索

地域密着型デイサービス 山根宅老所ぼちぼち 0820-25-3911

ひらもと介護保険相談所・ひらもと障害者支援事業所・ひらもと成年後見相談所 090-7375-7597



相談員の河上です。

今回のWBCはネット配信で、ニュースで選手たちの活躍を感じることができました。惜しくも準々決勝敗退でしたが、アスリートの集中力やひたむきな姿勢には心を打たれました。次回に期待したいですね。さて、先日「地域で看取りを考える」研修に参加してきました。医療の逼迫や人材不足の中でも、地域の力で在宅の最期を支える取り組みに考えさせられました。その中で改めて感じたのが「人生会議(ACP)」の大切さです。**【人生会議=自分らしい最期のために、家族と気持ちを共有しておく話し合い】** 自分の思いや価値観を家族と話し合うことは、いざという時の備えになります。ご家族が集うことも多いゴールデンウィークに「人生会議」をしてみたいはいかがでしょうか。

今年のゴールデンウィークのお休み

4月29日(水) 5月4日(月)

振替希望のある方はお申し出ください。



～ひなまつりメニュー～

ちらし寿司 大根と人参の煮物
キャベツのサラダ
豆腐とわかめのすまし汁 いちご



ぼちぼち、今月のお昼ごはん(日々、愛情込めて作っております!)



御飯 ポークビーンズ
キャベツときゅうりのサラダ
白菜とベーコンのスープ 寒天ゼリー



御飯 お好み焼き
けんちょう 玉ねぎと卵のスープ
バナナヨーグルト



さば御飯
キャベツとちくわの卵とじ
里芋の煮物
豆腐とわかめの味噌汁
牛乳寒天

