

# Wellcare 通信



介護付有料老人ホーム  
**ウェルケア伊豆高原**

第153号 平成28年4月発行

ご意見・ご相談は **0557-54-0054**

ウェルケアデータ

入居者数26名 平均年齢 88.40歳

平成28年4月1日現在

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1741-266

株式会社 《お問い合わせ先》 info@wellcareizu.jp



## 施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。  
詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



## ひなまつり

3月1日に琴和会の方々が来訪されて、お琴の会を開いて下さいました。

お琴が8張が並ぶと、それはそれは荘厳な感じでした。



お琴という楽器は、最近あまり馴染みのないものになってしまいましたが、ご利用者世代にとっては懐かしい音色だったと思います。また、尺八の方もいらっやって、より素敵な感じが増していました。

そういったものに全く造詣のない私にも何か伝わってくる演奏会でした。



その後は、ひなまつりらしく「甘酒」と「ひなあられ」のおやつをご用意させていただきました。ひなあられを食べているときは、演奏会とは全く別の乙女の笑顔になっていました。それはそれでとっても素敵です。



## 春は近い

暖かい日と寒い日の差が激しい三寒四温の時期ですが、暖かい日を狙ってちょこちょこ外の空気を吸う機会を作っています。

秋に植えた菜の花を見たり、パターゴルフをしてみたり、職員が飼っているペットを連れてきて遊んだり、春を感じてもらっています。ウェルケア伊豆高原はコの字型の建物なので、中庭が大活躍してくれます。

寒い季節がおいとましつつあるこの時期は、春まっさかりとは違ったワクワク感があって良い気持ちになります。



## お誕生日おめでとうございます

3月にお誕生日を迎えた方は3人です。

みなさん女性なので年齢を書くことは躊躇しますが、79歳、87歳、88歳と70代が若く感じてしまうくらいのご長寿です。末永くお元気で過ごして下さい。





## 外出

最近お誕生日を迎えた方で、何回かに分けて、廻らないお寿司に行ってきました。廻るお寿司も楽しいですが、やはり本格的な廻らないお寿司は格別です（うらやましい）。

さらに、食後のドライブがてらちょっと遠回りしてアイスクリームを食べたり、ようやく咲きはじめた桜を見たりしてから施設にもどってきました。寒さもひと段落して、インフルエンザ等も落ち着き始めているので、これからおでかけの機会を増やしていきたいと思っています。



## ナガヤさんありがとう

3月30日にナガヤさん八幡野店さんからパンを寄贈していただきました。ナガヤさんは平成3年から毎年、市内の約10施設にパンを寄贈されており、ウェルケア伊豆高原もありがたく頂戴しております。昼食後にいただいたので、当日のおやつはナガヤさんのパンにさせていただきました。施設の近所にあつて、ちょいちょいお買物にも利用させていただいているナガヤさんとこれからも良好な関係を続けていきたいと思っています。



## 4月の予定

- 4/ 6 (水) ナガヤお買物
- 4/ 6 (水) ~ お花見ドライブ
- 4/ 9 (土) アピタお買物
- 4/13 (水) ココカラファインお買物
- 4/ 9 (土) アピタお買物
- 4/20 (水) ナガヤお買物  
三島信用金庫来設
- 4/27 (水) ナガヤお買物  
移動美容室はしば来館

毎週水曜 こんがりあん移動販売

休浴日 毎週日曜日

浴室工事 4/6~8 4/20~22

入浴中止の予定

## 編集後記

3ヶ月ほど前からダイエットをしていました。11月には体重が91キロを超えている事実に衝撃を受けて、その勢いを利用して始めたものですが、このたび、目標であった10キロ減を達成することができました。

たかだかダイエットとはいえ久々の大きな達成感を味わいました。何か目標をたてて頑張ることは楽しいのもです。

その達成感が大きすぎて早くもジワジワ戻りつつありますが、ただ戻ってしまつては意味がないので、ダイエットではなく日々の生活を改善することで維持できるような何かを探し始めています（晩酌をやめることが最善であることは承知していても、その選択からは目をそらしています。）。

半年くらいで新しい生活習慣を身につけて、せめて池中玄太くらいで推移する体になりたいものです。(K)