



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!!



ひな祭り



3月3日に、ひな祭り会を行ないました。甘酒と雛あられと雛あられ風のお菓子をご用意して、ご入居者の皆さまを食堂にお招きしました。飾りつけたひな人形と一緒に、うれしいひな祭りなどのおなじみの歌を皆さんで歌い、お菓子を食しながら談笑されました。「もう雛祭りなんて歳じゃないねえ」などと口にされながらも、おしゃべりとおかしを楽しんでいらっしやいました。



この日の昼食は、ひな祭り御前でした。献立は、マグロにサーモンに玉子焼きにと色とりどりのバラチラシ、新芽のような抹茶あんをのせた茶碗蒸し、デザートには菱餅のような三色ケーキでした。そして、仲の良い夫婦の象徴、将来の幸せを願った「蛤のお吸い物」もお出ししました。ウェルケア伊豆高原では、約7割の方が女性です。皆さま、頬を緩めて、召し上がられていました。



お誕生日おめでとうございます！

お誕生日を迎えられた方です。
おめでとうございます。



健康維持



骨は運動によって適度な刺激や圧力を受けると、カルシウムが蓄積され丈夫になります。動くことで骨を強くできるので、毎日適度な運動をすることが必要です。そして、日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助け、骨に沈着させる働きがあるビタミンDを活性化させることができます。



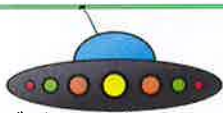
ウエルケア伊豆高原では、利用者さんの状態に応じたリハビリを計画し行っています。天気の良い日は、中庭で日光浴をしながらリハビリや軽いストレッチを行い、楽しく体力、健康維持につなげています。



良い季節になりましたので、ご家庭でも家事や仕事の合間に、ベランダや公園などで、日光浴をしながら軽くストレッチなどで楽しく骨を丈夫にし、健康維持につなげていきましょう。

河津桜ドライブ

3月上旬に、少人数に分かれて、河津桜を見にドライブに出かけました。毎年、河津桜を見に出かけていきましたので、今年はどうしようかと、職員もあれこれ悩みました。厳しい寒さのせいか河津桜の開花も遅れたようで、見ごろ情報も不足しました。今どきなんで国道が渋滞するんだろうと職員と話していたら、伊豆高原よりずっと南の河津では、河津桜が見ごろになっていたそうです。ウエルケア伊豆高原の中庭にも、河津桜がありますが、見ごろはまだこれからと思っていたので驚きました。ちょっと近くをゆっくりドライブと思っていたのですが、暖かくもなってきたしもう少し遠くまでと、本家河津の河津桜まで足を伸ばしたグループもありました。社長の葛城が、ドライバー兼ガイドでしたので、あそこに行ったら眺めがよさそうだということは完璧です。ドライブに行かれた入居者の方々も、「とてもきれいだった」と話していました。また、道すがら、いろいろな観光スポットのことをお話ししたら、「社長さんからいろいろな地元のスポットが聞けてとてもよかった」と大好評でした。今回は、残念ながら、下車なしで車窓から眺めるだけでしたが、次の河津桜の時は、ゆっくり歩いて楽しみたいと思いました。



レクリエーション?



ガサガサ、ペタペタ、グシャグシャと耳障りな音が聞こえてきたので、音のする食堂を覗いてみました。新聞紙と糊を用いて、謎の物体を製作中でした。ご入居者の方々も職員たちも、楽し気に真剣に物体製作に夢中になっていました。音の正体はわかりましたが、物体の正体はさて?



4月の予定

- 1～3日 お花見ドライブ
- 19日(火) 三島信用金庫来館
- 20日(水) 絵手紙教室
- 28日(木) 移動美容室はしば来館
- 毎週火曜日 ナガヤ買物
- 毎週土曜日 こんがりあん移動販売
- 毎週日曜日 休浴日



編集後記

お部屋でテレビや新聞などで過ごされることが多く、冬の寒さで余計にじっとされていたようです。「近所のお散歩に付き添って、体力や筋力をつけた方がいいんだよな」と職員が話していました。そんな方が「ちょっと出かけてくる」と言って外出されて、職員も「散歩ではなさそうだなあ」と話していました。いつもよりずっと時間が経ってから、清々しい様子でレジ袋をもってお戻りになりました。お身体を気遣いながらお声がけしていましたが、暖かくなったのもあってか、ご自身でプラプラとお出かけされて、職員も「嬉しい」と思ったようです。さて、伊東の街にも観光客が戻ってきました。夜はゴーストタウンが続き、このままかと戦々恐々としていたので、一安心です。これからは、桜鑑賞会、つつじ祭り、海の花火大会など、これから観光イベントが目白押しです。(M)