

いきいき ふじ便り

vol.52

H29年4月発行

ケアハウスふじの郷

イライラ との上手な付き合い方

日常生活のなかでイライラしてしまうことってありますよね？イライラしてしまうことは誰にでもあります、あまり多いと自分も周りの人も不快な思いをさせてしまいます。そこで、今回はイライラの原因とイライラを減らす考え方について調べてみました。



1月19日(木)成田山に初詣に行ってきました。とても天気の良い日で気持ちよく参拝することができました。初詣の後には犬山城下町にある喫茶店でひと休み。美味しいコーヒーやぜんざいで温まりました。

成田山初詣

成田山初詣&お千代保稲荷

行ってきました！



お千代保稲荷

3月13日(月)にお千代保稲荷神社に行ってきました。お参りをした後の自由時間で散策しました。それぞれ食事やお買い物をして自由時間を楽しみました。美味しいものがたくさんあるのでなにを食べるか迷ってしまいました。

4月にはお花見ツアー、藤まつりへお出かけを予定しています。春の暖かい陽気の中、一緒にお出かけしませんか？皆さんのご参加お待ちしております！

イライラの原因とイライラを減らす考え方

1 自分に対して厳しい

責任感の強い人は、他人が責任感のない行動をしているとイライラしてしまうことがあります。自分に厳しいゆえに他人にも厳しくなってしまうんですね。しかし、人にはそれぞれの考え方やペースなどがあります。自分の当たり前が他人の当たり前だと考えず、相手のことを尊重できるとイライラが減るかもしれません。

2 相手に期待しすぎる

きっとこうしてくれるだろう、こちらの気持ちをわかってきているだろうと相手に対して大きな期待をしていると、その通りにならなかった場合にイライラしてしまいます。過度な期待をすることをやめるだけで気持ちがだいぶ楽になるはずです。また「こうしてくれて当たり前」という気持ちがなくなり、小さなことにも感謝の気持ちを持てるようになります。

3 さらっと流すことができない

イライラの原因の一つは、見て見ぬふりができないこと。重要なことはそうもいきませんが、小さいことは見て見ぬふりをした方がよいこともあります。流せることはさらっと流してしましましょう。はじめは難しいかもしれませんが、毎日「さらっと流すこと」を心がけていれば、だんだんとイライラすることが減ってきます。

今回は3つのイライラの原因をご紹介しました。皆さんは思い当たるものがありましたか？ひとまず冷静になって原因を考えてみることでイライラを減少させることができそうですね。イライラした時にはぜひこのコラムの内容を実践してみてください！

1月～3月の行事

1月

お正月ゲーム

今年最初の喫茶の時間にお正月ゲームをしました。福笑いやカルタなどの遊びで盛り上がりました。



味噌煮込みうどん作り

味噌煮込みうどんを手作りしました。麺づくりのこねる作業が大変で、いい運動になりました。コシのあるおいしいうどんが出来ました。



折り紙クラブ

1月はシクラメンを作りしました。花びらのパーツをたくさん作るのに苦労しましたが最後にはきれいなシクラメンが完成しました。



3月

寿司バイキング

昼食にお寿司が提供されました。おかわり自由のバイキング形式で、厨房職員さんが屋台でお寿司を握ってくれました。8種類とたくさんのネタがありました。皆さんたくさんおかわりできましたか？次回の開催もお楽しみに！



おもちゃ作り

今回はめくるとイラストが替わっていく六角パズルを作りました。紙を折ってパズルを作ってから、見本のイラストをパズルに写して色を塗りました。めくって絵を変えるのが意外と難しく、頭を悩ませながら遊びました。



2月

豆まき

節分の日には豆まきを行いました。豆まきの後にはおやつに手作り鬼まんじゅうが提供されました。蒸したてでとても美味しかったです♪今年も福多き一年になりそうですね。



石鹸の花かご作り



石鹸で花かごを作りました。地道にリボンを巻いて完成させました。お花の代わりにうさぎのひな人形をのせて雛飾りにしました。

ナポリタン作り



ナポリタンスパゲティときな粉のクッキーを作りました。小さめの鉄板に卵を敷いた上にナポリタンをのせてアツアツの状態でした。

ほのぼの会

今回のほのぼの会はトイレットペーパーの芯とストローを使った矢飛ばしと的あてをして遊びました。意外と難しく、最初はなかなか上手くとびませんでした。的あてはさらに難しかったですが、たのしかったですね。



紙粘土教室に参加しませんか？

紙粘土教室は月に1回講師の山田先生に来ていただき開催しています。季節感のある可愛らしい置物を作っています。皆さんのお部屋の名札の下に飾ることができるサイズです。先生が丁寧に教えてくださるので、作ってみたいけれど細かい作業に自信がないという方も安心です。毎月ごとに参加者を募集していますので、単発での参加も出来ます。興味のある方は気軽に職員にお尋ねください。



☆毎月第3日曜日9時40分～
(変更になることもあります)
参加費 1,000円

今後の行事

4月

お花見ツアー、富美輔会、骨格ストレッチ、消防訓練、ほのぼの会、衣料品販売、パステル画、藤まつり

5月

尺八演奏会、ハーモニカアンサンブル、おやつの日