

# いきいき ふじ便り

vol.76  
R5年4月発行  
ケアハウスふじの郷



## 健康コラム 「塗り絵」



～塗り絵による期待できる効果～

### 脳の活性化

塗り絵は紙に描かれた絵柄の形を認識し、全体のバランスを計算した上で色を考えます。そして、考えた色と同色の色鉛筆を手に取り、指先の筋肉を器用に使って細かく色を塗ります。これらの動きは脳を活発に活動させることとなるため結果として脳の活性化が期待できます。

### 手指のリハビリ

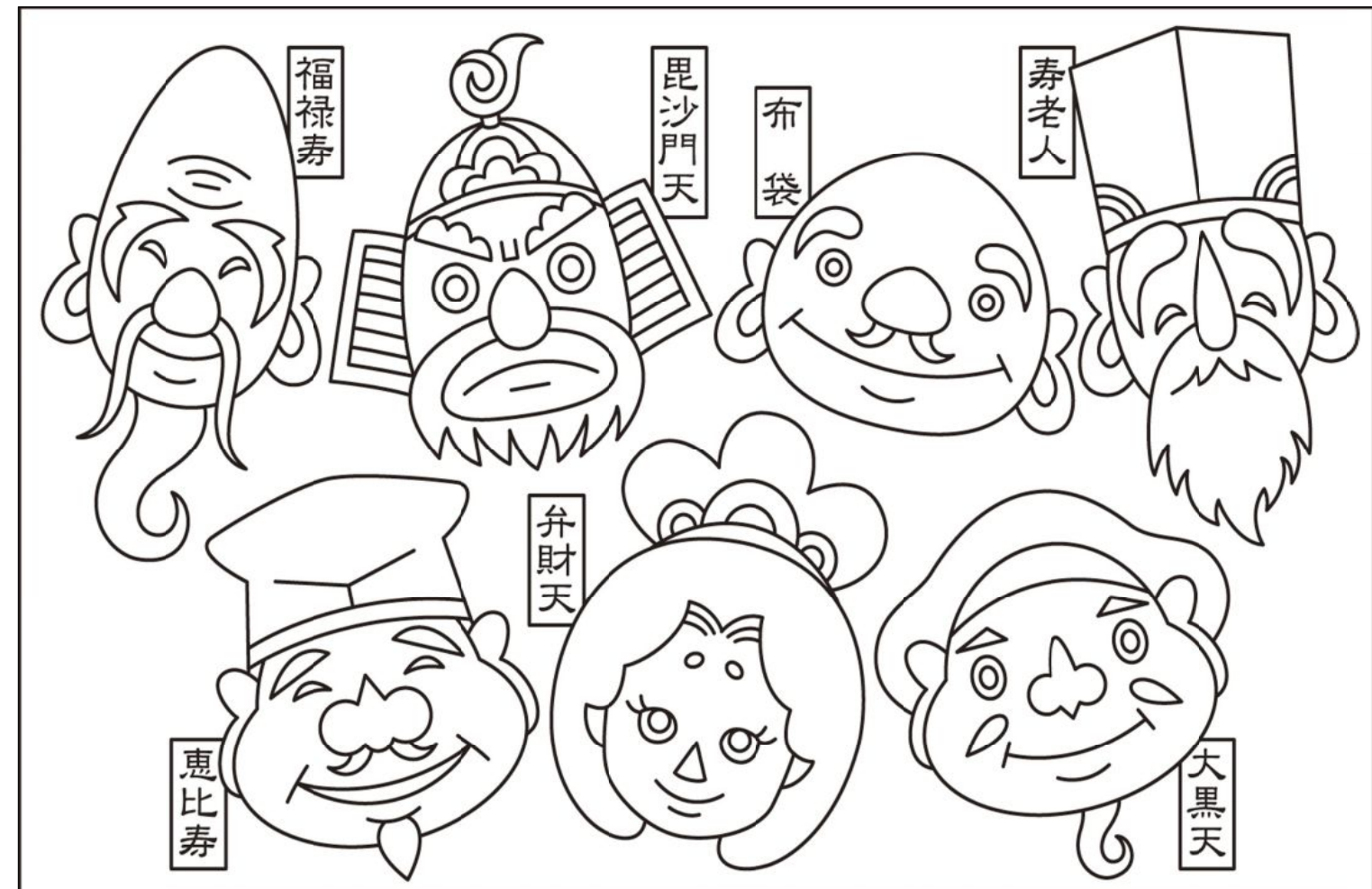
塗り絵をすると、「色鉛筆をつかむ・握る」「線に沿って握りながら塗る」など手の指先を細かく動かすこととなります。絵柄の全体像や色を把握・認識することに対しては脳のリハビリにも効果的ですが、指先の細かな動きは単純に手指のリハビリにつながります。

### ストレス解消

脳全体を活性化させれば緊張がほぐれ自律神経も整いやすくなりストレスの緩和につながります。また、塗り終わった後の達成感、さらに完成させた作品の仕上がりを見ることで日常では感じる機会が少ないやりがいも感じられるでしょう。

「介護のみらいラボ」より参照

## 七福神に色を塗ってみよう!!



美味しい!!



## 2/3 豆まき

コロナの影響でお休みがちだった施設全体の行事も徐々に戻り始めました。節分は季節の変わり目に起きやすい災害や病気を鬼に見立てて豆（魔を滅するという意味があることから）を使ってそれらを追い払う行事ですから皆さんが力いっぱい鬼に向かって豆を投げたことによりきっと厄災は払われたことでしょう。  
豆まきの後は温かいお茶と豆蒸しパンで一息しましたね。たくさん豆を投げた後の温かいお茶と手作りの豆蒸しパンの美味しさはひとしおだったのではないのでしょうか。





# 古知野西保育園ハンドベル演奏会



古知野西保育園の園児達が卒園の前にハンドベルの演奏を発表しに来てくれました。ハンドベルだけでなく元気な声で歌も披露してくれました。みんなとっても可愛かったですね。

## 今後の行事

**4月** ロマンティックコンサート、いのこメガネさんによるメガネ・補聴器の無料点検、折り紙クラブ、スギ薬局送迎、ミニフラワーアレンジメント、エアコンフィルター清掃、消防訓練、ほのぼの会

**5月** ふじの会、田楽の日、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、スギ薬局送迎、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、おやつの日

**6月** 七夕飾り作り、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、いのこメガネさんによるメガネ・補聴器の無料点検、スギ薬局送迎、ほのぼの会、ミニフラワーアレンジメント

コロナの感染状況により予定が変更になる可能性があります。

## 職員紹介

栄養士 金子 康一郎



こんにちは。  
金子 康一郎（カネコ コウイチロウ）です。  
2月より調理師栄養士店長として異動して参りました。  
実は一年程前にもふじの郷で働いていたので皆様の顔と名前は憶えています。  
元気に明るく、美味しい料理が提供できるようこれから頑張ります。宜しくお願いします。

## 1月

1/15 紙粘土教室



## 行事写真

1/5 折り紙クラブ



1/26 ミニフラワーアレンジメント



## 2月

1/15 鬼工作



2/2 折り紙クラブ



2/12 歯の健康教室



2/16 ミニフラワーアレンジメント



2/7 兎のお雛様作り



2/19 紙粘土教室



2/26 ビーズアート



## 3月

3/2 折り紙クラブ



3/16 ミニフラワーアレンジメント



3/19 紙粘土教室



3/21 クローバー工作



3/22 23 お花見ツアー



3/26 梅と鶯工作

