

## 園芸クラブを始めました

エスペーロでは本年度、春の訪れと共にご入所者さまと園芸を始めました。

お花、トマトに枝豆と、目で成長を楽しめる盛沢山の内容で植えました。4月初めの植え替えには、5名の男性入所者さまが手を挙げてくださり、両手に軍手をはめてシャベルを握り、前傾姿勢で張り切って植え替えを行ってくださっていました。以前、よく植物に触れていたご入所者さまは、久しぶりに土に触れることができ楽しかったと笑顔で話されていました。

その後も沢山のご入所者さまが、散歩の際の様子を見に行き、交代で水やりを行ってくださっています。フロアへ戻ると、輝いた目で成長の具合についてお話くださっていました。日に日に色鮮やかさを増し、生い茂る緑が心地よく、お花や野菜の成長を感じています。今後も、たくさんの方に植物に触れることの楽しみや今の季節を感じる事ができるようお手伝いさせていただきたいと思います。



## ロウケンくんがお出迎え

全老健協会イメージキャラクターのロウケンくんです！

エスペーロに来て早1年経ちます。季節ごとの装いで、皆さまをお出迎えします。1階エレベーター前にいます。可愛がってください。



## 野菜直売所ができました

平和台病院渡り廊下付近に、新鮮野菜直売所ができました。創造会で契約したポレポレファームさん(布佐平和台)で作った無農薬栽培の野菜たちが並びます。どれも色が濃くて新鮮そのもの。葉物もパリッとしています。月・水・金12時～販売があります。気になった方はお越しの際にご覧ください。



# 地域貢献活動椅子ヨガ開催しました

3月24日(日)に地域貢献活動として、療法士による椅子ヨガを開催いたしました。エスペロ1階のデイケアセンターを使用し、地域の方を招いての開催となりました。椅子に座ってのヨガなので、自宅でも座ったまま気軽にその場でできるという特徴があります。穏やかな音楽にのせて普段動かすことの少ない部位や筋肉をゆったりと伸ばしていくことで、コリの解消やリラックスにも繋がります。肩より上に手を挙げるという動作は日常少なく、いつもと違う動きをすることで身体の筋が伸び、指先まで酸素が行き渡った感覚を得ました。

第二弾の開催に向けて企画中です。運動機会の確保・自宅体操の学びにもぜひご活用ください。住み慣れた地域でお元気に過ごせるようなお手伝いとなればと考えております。皆さまにお会いできることを楽しみにしております。



## 日常の風景(お話し会・工作)



日常の風景をご紹介します。2階では週3回、午前中にお話し会を開催しています。

職員が中心となり、季節の事柄やニュースなど織り交ぜ、ご入所者さまに問いかける内容でお話しています。皆さま聞く表情は真剣で、時折笑みもこぼれています。食事前には、職員が皆さまと口腔嚥下体操も行っています。

季節(七夕・行事食)の食事です。管理栄養士が栄養バランスを考えた食事を考案しています。



2階、3階の季節の工作作品です。四季を感じていただけるよう、いろいろアイデアを出し合い作品に活かせるようにしています。



ご利用相談ご希望の方は、  
入所・ショートステイ：木本、清倉、川又  
デイケア：林田 までご連絡ください。



発行元：  
介護老人保健施設  
エスペロ

我孫子市布佐834-28  
TEL 04-7189-1112