

照陽の家だより

ひな祭り会

3月4日（火）にひな祭り会を開催しました。昨年、好評だった手作り桜餅を今回も企画し、桜餅の皮を焼く香りの中であんこを丸めて頂きました。「ちょっとあんこ小さいなあ」「もうちょっと大きくていいじゃない？」等とお互い笑いながら沢山の桜餅が出来上がりました。お昼にはちらし寿司、おやつに桜餅を召し上がられひな祭りらしい一日を過ごして頂きました。



手作り桜餅

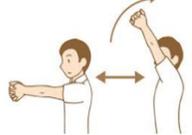
訪問看護ステーション ハートケア



先日、米子医療センターで行われた在宅ケア研修会に参加してきました。今回は、呼吸機能の低下予防のための運動や、呼吸が苦しくなった場合の介助方法などを学ぶことができました。その中で、自宅でできる運動を教えてくださいましたので紹介します（右図参照）。胸周りの筋肉をほぐすことで、肺が広がりやすくなり、目頃の呼吸を楽にすることができます。肩など痛みのない範囲でやってみてください。

胸郭の柔軟性を促す運動

シルベスター法



体幹回旋運動



上肢を挙上しながら息を吸い、降ろしながら息を吐きます。片腕しか上がらない場合は片腕だけで。

両肩や両腕を組み、上体を左右に繰り返しひねる。※息を吸って吐きながら上体をひねると効果的



尾高城跡梅園

今月の照陽の家外出支援

ホームセンターいないペットコーナー散策



どんぐり村

夜間防災訓練

2月27日に照陽の家夜間火災訓練を行いました。今回は2階倉庫内からの出火を想定し、夜勤者、応援職員、泊りの利用者様などの役を設けて実施しました。今回の訓練もあらかじめ手順等打ち合わせを充分にして臨みましたのでスムーズに進める事が出来ました。また職員間の緊急連絡電話リレーの確認を行いました。災害に関して他人事ではなく当事者意識を常に持てるよう職員一同さらに防災意識を高めていくことを話し合い訓練を終える事が出来ました。



森井先生の水彩画教室（今回のお題はフラワーリース）

照陽の家恒例の水彩画教室がありました。今回の作品もとても素敵に出来上がりました。この教室も利用者様の間で定着し、お誘いすると「この前もしたね！」「今日はなにかかたろうなあ」と意欲的に参加していただいています。



2/14バレンタイン！！♡

利用者様に職員の手作りチョコケーキを食べて頂きました。普段、手作りお菓子を食べる機会がないのでとても喜んでおられました。今後も利用者様に季節や特別感を感じられるこんなイベントを職員同士相談しながら実施していきたいと思ひます。



職員が編んだ雑人形