

## サービス付き高齢者向け住宅★居宅支援★訪問介護★訪問看護★ショートステイ

### プルメリア事務所より

気温10℃を超える暖かい日もあったかと思えば、大寒波が襲ってきてたくさん雪が降る寒い日もあり、気温の差が激しい日が続いており体調管理が本当に難しい時期ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

昨年の節分は2月2日でしたが、今年はずっとの2月3日です。節分に食べるものといえば『恵方巻』ですよね。恵方巻とは、節分の日に食べる巻き寿司のことで、その年の恵方（今年は南南東）に向かって黙々と食べるのが作法とされています。七福神にあやかって7種類の具材を巻き込むのが一般的で、「長生きできるように」という意味をもつかんじょうや、「金運」を意味する伊達巻など、特別な意味をもつ具材が入っています。恵方巻を食べる際は、よそ見をせずにその年の恵方を向き続け、途中で食べるのをやめず一気に食べるといいうルールがあるので、神様をお願いをしながら黙って食べましょう。くれぐれも喉に詰まらない様に気を付けてください！  
誰が流行らせて、広めたかについては商業組合が発行した宣伝広告じゃないか？、コンビニが流行りを作ったんじゃないか？等々諸説ありますが、現在では節分に定着した恒例行事となりましたね！  
まだまだ寒い日が続きますので、体調管理に十分気を付けてください。

日比野 亮司

### ショートステイより

寒さの厳しい日が続いていますね。二月は一年の中でも寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。あたたかい食事をとり、無理をせず、ゆったりと過ごすことが大切です。二月には節分があります。「鬼は外、福は内」と豆をまき、無病息災を願う日本の伝統行事です。昔は家族や近所の人が集まり、にぎやかに豆まきをしたものですね。年の数だけ豆を食べる習わしもあり、健康を願う気持ちが込められていました。今年も私は、家族と一緒に豆まきをしようかなと思っています。節分の翌日は立春です。暦の上では春の始まりとされますが、まだ寒さは残ります。それでも梅の花が咲き始め、少しずつ日差しがやわらぎ、春の訪れを感じられる頃となります。元気に春を迎えるためにも、日々の体調管理を心がけていきましょう。今年も皆さまにたくさんの福が訪れますように。

ショートステイ 板津

### プルメリア今渡より

皆様お元気で良いお正月をお迎えられた事と思います。早いもので新しい年も明け一日が早くすぎ去るのには驚いている次第です。今年は私にとって”年女”馬年生まれ何回目の馬年かそれは秘密としかかステキな事でも起こらないかと楽しみに致しております。又おかげ様にて今年まで大きな病氣、入院生活もなく過ごして来られた事を今更ながら両親に感謝致しております。今後増々年増すことにマイナス面ばかりになるものですが年令に負けないうらいキキキと心豊かなプラス方向で常に五感を大事に幸せな日々を笑って生きていきたいと思っています。皆様もずっとずっと永らく心の健康状態を保ち笑って過ごせる毎日であります様年頭にあたり心よりお祈り申し上げます。最後に”グサッ”とくる格言が目にとまりましたので書かせていただきます。①性格は「顔」に出る。②生活は「体型」に出る。③本音は「仕草」に出る。④美意識は「爪」に出る。⑤清潔感「髪」に出る。⑥気配りは「食べ方」に出る。⑦芯の強さは「声」に出る。⑧ストレスは「肌」に出る。⑨落ち着きのなさは「足」に出る。⑩人間性は「弱者への態度」に出る。なる様と思ひ常に心して反省すべき「格言」だな・・・と思いました。

ヘルパー 加藤均子

## ★プルメリア I・IIからの お知らせ★

### 移動美容室

#### ひまわり

2/3(火)

9:30~

事務所にて

事前予約受付中

カット2,860円(税込み)~

※ひまわり美容室のお申し込みは1週間前までにお願いします。

ひまわり美容室  
来月は3/3(火)

2/10(火) 心の友

13:30~

お楽しみレクリエーション★★

2/25(水) ピアニッシモ

13:30~

ピアノやマリリンバを主とした  
楽器演奏、歌の他、脳トレ体操等♪

2/18(水) パン屋さん

13:30~

コミュニティ広場に於て

移動スーパー

毎週(月・木) 14:45

頃~

## ★ひだまり広場★プルメリア I・II リサイクル資源日程

【レクリエーション】PM13時30分~

健康体操やゲーム等々を 感染予防に

努めながら行っております。



2日 (月) ガラス・ビン・紙容器

9日 (月) 金物類・粗大ゴミ

16日 (月) カン・ペット・トレイ資源

14日 (土) 陶磁器類

可児タクシーにて運行中

運行日 月・水・金

出発時刻: 9時半又は11時(午前のみ)

行き先: アカシクリニック

※ 予約は3日前までにさせていただくように  
お願いいたします。

## ★プルメリア IIIからののお知らせ

フロアでの面会を実施しています

14:00~ (10分間)

14:40~ (10分間)

詳しくはお問合せください



# 心の友



# 紙芝居

