

## 花まつり

4月8日、佐賀市仏教会の皆様におこしいただき、花まつり(灌仏会)を行いました。今年はお天気も良く穏やかな風が吹く中、屋外に会場を設置しました。八重桜の残る多布施川を臨みながら、利用者の皆様は職員に付き添われ、御堂のお釈迦様に甘茶をかけて御参りされていました。



## 栄養課 4月の誕生会 おやつ紹介

マンゴーやミックスベリー、みかん等の果物を、サイダーゼリーで閉じ込めた、見た目も鮮やかなスイーツです。



フルーツカクテルゼリー



## 勉強会 内容報告

4月24日、看護課主催にて、夜勤帯における医療観察のポイント及び急変時対応の流れ、AED等の使い方に関する研修会を行いました。



## 4月1日 創立記念日

- ・赤飯 ・茶碗蒸し ・刺身(ぶり、サーモン)
- ・じゃが芋味噌バター
- ・スナップえんどうの白和え



## 4月22日 土用丑の日(春)

- ・うなぎ丼 ・すまし汁 ・キャベツの煮浸し
- ・奈良漬



## 4月29日 昭和の日

- ・豆ご飯おにぎり ・ちゃんぽん ・しば漬け

おやつ:  
プリンアラモード5月2日 八十八夜  
おやつ: 抹茶のガトーショコラ

## 首の痛みは、日常生活が原因？かも！

### ①頭を支える事による負荷

およそ3～4kgの重さがある頭を支える首には、日常的に大きな負荷がかかっています。

### ②同じ姿勢でのデスクワーク

同じ姿勢で長時間パソコンに向かっていて、首・肩周辺の筋肉に緊張が続き、こりの症状が出ます。

### ③眼精疲労

パソコン・携帯電話等による、長時間にわたる目の酷使や、メガネの度が合っていない等の慢性的な筋肉の緊張・疲労が、こりを引き起こします。

### ④運動不足による筋肉疲労と血行不良

日頃から身体を動かしてないと、筋肉が使われないので、筋肉の緊張・疲労が起こりやすく、肩や首筋がこり、血行不良を招き、首のこりの原因となります。

### ⑤ストレスによる緊張

肉体や精神にストレスを受けると、筋肉を緊張させる自律神経の働きが活発になり、首周辺に筋肉が緊張し、首のこりが起こります。

### ⑥寒さによる緊張・自律神経の乱れ

痛み軽減ストレッチ！

#### ◎首曲げ胸開きストレッチ

- ①まっすぐに立ち、肘を曲げて胸の前で重ね首曲げ。
- ②両肘を後ろに引きながら、勢いをつけずに胸を開いて首をそらす。（肩甲骨を外側に開くように）

#### ◎首の横のストレッチ

- ①椅子に座り、片手を後ろに回して椅子の背もたれの横を掴む。反対の手を頭の上から回し、耳の上あたりにおく。
- ②手で押さえながら、頭を真横に倒し伸ばす。

#### ◎首の前のストレッチ

- ①椅子に座り、片手を後ろに回して椅子の背もたれの横の部分をつかむ。反対側の手は太ももに置く。
- ②顔を斜め45度くらい、上に向け伸ばす。反対側も同様にする。



## 通所 バスハイク ～お花見～

3月30～4月2日、季節のレクリエーションとして、大和道の駅「そよかぜ館」へ、お花見に行きました。快晴の中、皆様「桜のきれいかね」と口々に話をされ、満開の桜を楽しめました。



### 3月28日 お花見弁当

- ・豆ごはんと桜寿司
- ・鮭の塩焼き
- ・メンチカツ
- ・海老しゅうまい
- ・切干大根炒め煮
- ・五目玉子焼き
- ・りんごジュース
- ・金時煮豆

※寒い冬を脱却！

身体を伸ばして、元気に  
毎日を過ごしましょう！！

