

お花見

今年は4月1日〜3日までの三日間デイサービ
スセンター玄関前でお花見をしました。雨の日も
ここでは天候を気にせず屋内からお花見ができるところが素
晴らしいです。



今年は開花が少し遅れており、ちらほらと咲いている桜を見
ながらのお花見となりましたが、皆さん「満開が楽しみやわ〜」
「鳥が枝にとまってるわ」などと盛り上げていただき、和やかな
雰囲気の中楽しむことができました。

桜を堪能したあと、桜クイズではちよつとした豆知識を知った
り、歌を歌ったり、体操をしたりして、和気あいあいと過ごして
いました。

そんな中、「たこ焼き焼けたよ〜」と声が聞こえると、パチパチ
と拍手され「花より団子やわ〜」と喜ばれる声も上がり、今年も
タコなしたこ焼きは大人気となりました。

初めて参加した私は皆さんの満開の笑顔を見ることができ
とても嬉しく思います。来年もどんなお花見になるのか楽しみ
にしています。

飯田 珠子



デイの庭 桜に小鳥 喧しく

新茶入れてくれる嫁の 優しき 手つきかな
藤を見に 山行く車 無事であれ K・S

五月には 新茶の香り 楽しみだ
藤の花 あの子の香りが 美しさ
柏餅 葉の香ばしさ 子どもの日
田植え後 きれいに並ぶ 苗の列



五月雨の 路にあわれや 桜散る
桜散り 初夏のきざし あちこちと
五月雨は 花ちらしゆく おしげなく H・M
庭に咲く花をめでつつ
新茶でいただく柏餅 T・O



4月生まれの方々

第48回ふれあい書道展に
出展し3名が特選、10作品
が奨励賞を受賞しました。
おめでとうございます！！



ねこ背は「背伸び」で治る！

ねこ背は見た目の悪さだけでなく、肩こりや頭痛、腰痛などの不調
を招く原因に。でも驚くことなかれ、「背伸び」をする、たったこれだけ
でねこ背は治ります！

背伸びをすれば、姿勢はリセットされ、本来あるべき体のポジション
をとれます。「背伸びをした後の姿勢が正しい姿勢」と体に覚えさせま
しょう。

背伸びのやり方



① 足をこぶし一個分開き、両脚はまっすぐ平行にして立つ。手の甲が
見えるように、両手を腕の前で組む。

② 組んだ手の甲を見ながら、頭の上へ上げていく。顔も一緒に上げ、
自然とおなかに力が入るのを意識する。

③ あごを引くように顔だけ正面に戻し、体を上下に引っ張り合うよ
うに伸ばす。

④ ゆっくりと両手を左右から下ろす。そのとき、おなかまわりが引き
締まっていることを意識する。

※呼吸はとくに意識しなくてOK

※立って背伸びをするのが不安な方は

座って無理のない範囲でしましょう。



宇都 亜希子

