



ヴィレッジタイムズ

2022.4.12

Vol.27

2月



1月

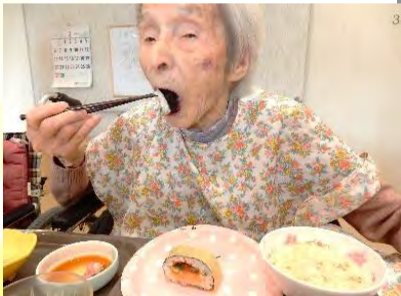


振袖姿の新成人職員と記念撮影



小田原では珍しく雪が積りました。雪だるまに皆様笑顔

鬼は外！福は内！！鬼をやっつけて恵方巻を食べれば今年も無病息災間違いなし



ちが冬良青の屋いくて上気は持空



ひな祭りもおいしいものをいただきました♡



3月



皮餃子からみたんだきたま美
味餃子をいみたんだきたま美

2丁目のお内裏様とお雛様♡素敵！！



今年もジョイヴィレッジの桜がきれいに咲きました



大量の土筆（つくし）

毎年恒例春の風物詩！ジョイヴィレッジ周りの土筆を摘んでみんなではかまを取り、甘辛く煮ていただきました♡





山内指導員の健康コラム



今回のテーマ…身体の重心がどこにあると身体が安定するのか！？最適な重心の位置とは！？

身体が安定する位置に重心がないと、体のどこかに負担がかかり、痛めることにつながります。細かいことを言えばキリがないのですが、シンプルに言うと重心がつま先にある方が良いタイプと踵側にある方が良いタイプの2パターンに分かれます。つま先に重心がある方が良いタイプなのに、実際の重心が踵の方にあるとバランスが崩れ、パフォーマンスも落ちますし、体を痛めてしまいます。逆も然り。

どちらのタイプなのか簡単に見分ける方法として、コップなどで水を飲む時に肘を固定して飲むのが楽か、手首を固定して飲むのが楽かで判断します。肘を固定して飲む方がしっくりくる人(A)はつま先重心タイプ、逆に手首を固定して飲む方がしっくりくる人(B)は踵重心タイプです。

肘を固定して飲むタイプ A



手首を固定して飲むタイプ B



ちょっとしたことですが、重心を意識しながら立つ、座るを心がけると身体に負担がかからないようになります。お試しください。

野口料理長のお品書き

～中華で満腹編～

～エビのチリソースふわとろ卵添え、トンポーロー(中華風豚の角煮)～

中華サラダ、わかめスープ、ご飯、杏仁豆腐～

2月のお誕生日食は辛味でパンチを効かせた中華料理です。チリソースが少し辛いので横に添えた卵と混ぜて食べるとマイルドになります。トンポーローは香辛料の八角を加えて6時間煮込み、箸でも切れるほど柔らかく仕上げました。サラダにもキムチを添えてピリ辛味にしています。ヒートアップしたお口の中をデザート杏仁豆腐の甘さがまろやかにしてくれると思います。



入居者様の日々の生活が充実できるように頑張っています！



森、ガラ、菅本、ペトリール

伊豆の海へ行って遊ぶこと

森

韓国ドラマを見ること、息子と遊ぶこと

マーク

フィリピンで好きな歌手のCDを集めること

ガラ

アニメとドラマを見ること

ペトリール



マーク、隈園、ペトリール

買い物に行くこと、写真を撮ること

隈園

スポーツ観戦、カラオケに行くこと

菅本

趣味はなんですか？

2丁目1番地は…入居者1人ひとりの個性が輝き、にぎやかなユニットです！

ユニットリーダー・マーク

職員紹介 ～2丁目1番地～

今後の予定！

・イトーヨーカドー売店 五月十一日(水)
・ 六月八日(水) 七月六日(水)十三時
・ 駄菓子屋 四月二十六日(火)十三時
*外出や外部からのボランティア受け入れは中止しております。施設内で楽しんでいただけると小さなイベントをたくさん企画して、皆様に笑顔になっていただき、この紙面でたくさん笑顔をお届けできればと思っています。

お知らせ

ご面会について
新型コロナウイルス感染症について、蔓延防止措置も解除になりましたが、オミクロンの変異株も感染力が強く、感染状況が依然として厳しい状況の中、面会制限を続けざるを得ないと考えております。ご家族様にはご不便をおかけしますが、今しばらくは窓越し面会、ビデオ面会での対応とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。

トピックス！

～ 株式会社マルハン様より車イスのご寄付を賜りました ～

マルハン様はプルタブ・アルミ缶回収運動を通じて社会貢献を続けてこられました。この度近隣の当施設に車イスをご寄付いただけるとなりました。大切に活用させていただきます。地域の皆様とのご縁を大切にこれからも地域に根差した施設でありたいと思います。

