

1. はじめに

花笑みの季節を迎え、柔らかな風が心地よく感じられます。

春の訪れとともに気持ちも晴れやかになるのは私だけではないですよ…

プロ野球も開幕し、野球好きなメンバーさんとも話題が増えるなあと楽しみが募る今日この頃です。

令和3年度も利用者さま・ご家族の皆さまにたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。また、新たな年度に向かってスタッフ一同精進していきたいと思います。今号は今年度最終号のコーヒー牛乳通信、楽しんでご覧いただけたら嬉しいです。

この号の内容

1. はじめに
2. 活動報告
3. お花のチカラ
4. 編集後記
5. 看護師より

2. 活動報告

プロペラ特製お昼ごはん

2月は明石名物「都きしめん」！！

神戸にお住いの皆さまは「都きしめん」なるものをご存知ですか？

明石っ子には有名なお店だそうで、素朴で懐かしい味のきしめん屋さんのこと。

それを聞き、是非食べてみたいと思ったことが始まりで、2月5日は都きしめんをご提供しました。

3月は12日に「トマトとひき肉のペンネ」をご提供しています。

農園で皆さまが育てた水菜やえんどうも使って彩り鮮やかなペンネです。おしゃれなランチタイムになりました。



2月のきしめん



3月のペンネ



コシコシプログラム

2月のコシコシプログラムは、室内ボウリング大会でした。

皆さまで創作したかわいいピンを使ってボウリング！ピンは空のペットボトルを使いました。鋭～いまなざしでストロークを狙う真剣勝負。大きくフロアを使ったり、卓上にしたりとそれぞれの部屋で考えながら、楽しい時間を過ごしていただきました。節分にちなんだ鬼も登場したにぎやかなイベントとなりました。



3月は、今年度を振り返りながらアルバム作りを行いました。イベントを振り返れば、春におこなったお花見やいちご狩りはなんだかちょっと懐かしいような・・・

夏はパフェやかき氷、秋はスイーツを買いに商店街へ。食べものが多い気もしますが、染色やマスクチャーム作りなど、その後商品化に至る素敵な創作活動も各月のコシコシプログラムがスタートでした。普段の日中のご様子や楽しいイベントのひとコマなど、いろんな表情の写真で作った2021年度のアルバムです。ぜひお家で一緒に見たり飾ったりしていただけたら嬉しいです。



3. お花のチカラ

お花には見ている人を笑顔にしたり、心を癒す特別な効果があると思います。また、きれいな色のお花を見ていると元気が湧いてくる気がします。

コロナ禍で思うように外出が出来ず、「おうち時間」が増えた今日、観葉植物や生花を飾り、気分の転換を図るのもいいですね。花々が私たちにもたらしてくれる喜びはたくさんあると思います。例えば、お花に接

種から育てた乙女心が満開です



プロペラ近くの住宅の花壇の一角を使わせていただけることになり、早速かわいいお花を植えました。

すると、ドーパミン・オキシトシン・セロトニンという3つの「幸せホルモン」分泌され、ストレスが和らぎ幸福感が得られるとされています。春は町中にもたくさんのお花が咲き誇ります。お散歩や外出時に、利用者の皆さまとお花を愛でながら幸せな気分をご一緒出来たらうれしいなあと思います。



4. 編集後記

今号も最後までお読みいただきありがとうございます。

利用者さま・ご家族の皆さまに感想をいただく度、励みになっております。今後も読みやすく楽しい通信を発行していきたいと思

います。皆さまにはご迷惑をおかけしていましたが、3月より常勤に戻り勤務しています。また利用者の皆さまと楽しい毎日が過ごせる喜びを感じています。ご家族の皆さまも今後ともどうぞよろしくお願

文責：尾崎あゆみ

発行：ライフスペース・プロペラ

654-0024 神戸市須磨区大田町 2-1-1

土屋商店ビル

TEL・FAX078-732-9799

2022年3月発行