

湯野の散歩

#051



院内に活けられた椿の花をパチリと撮影。  
新聞が出る頃には、かわいらしいピンク色の花を咲かせていそうです。  
山口県内では2月中旬頃から椿の花が見ごろのようです。



腕スッキリ体操

手首を動かして、指のこわばり・むくみ・  
手首や肘の痛みなどがスッキリ!!

腕を伸ばして、手首を上下に動かします。  
簡単で誰にでもできるので、毎日の習慣にオススメです!



【本館2病棟】  
筆を握って力強く、  
思い思いの文字を書道に!  
久しぶりの習字に喜んでいらっしやいました。

**病棟**のレクリエーションで、書道大会を行いました。久しぶりながら、筆にしっかりと墨を握られた患者さまは「何を書いたらええかねえ?」「上手に書けるかねえ!」と試行錯誤されながら、筆にしっかりと墨を付けられていました。半紙に向かうと文字が浮かびやすらと何枚も書きあげる方、一字一字丁寧にしつかり書く方、皆さま異なる書き方をされていきました。完成した作品は「節分」「年賀」「新春」などいろいろでき上がりましたよ。

【託児所ほっぷグループホーム和み】  
託児所とグループホーム和みで  
元気よく豆まく節分祭!

2月3日の節分の日に託児所の子供たちが鬼のお面をかぶり、グループホーム利用者さまにプレゼントしにへ行きました。玄関から出て来られた和みのご利用者さまを影から待ちかまえて、出て来られるとビックリ!!なんとご利用者さまも鬼のお面をかぶって登場されました。しかし、豆は投げつけず子供たちにプレゼントしました。最後は子供たちが歌とおどりをご利用者さまにプレゼントして喜ばれていました。



周南リハビリ 元気村  
お餅作り!



デイサービスでお餅作りを行いました。入所者の皆さま、さすが慣れた手つきでお餅をぼんぼん作られています。今度はどんな形を作ろうかね〜と次回のお餅作りもとても楽しみにされていますよ。

院内・近隣イベント情報

3月	4月
6日(土)・11日(木)	患者さま誕生日会
6日(土)	西部三地区ソフトバレー大会
4月上旬	患者さまお花見
1日(木)~6日(火)	徳山動物園の春の夜桜開園
3日(土)・8日(木)	患者さま誕生日会

編集後記。  
日々暖かさが増し、春の訪れを感じるようになりまし。展望庭園の草花も芽吹き始めていますよ。来月は皆さまお楽しみのお花見を予定しています。満開の桜が見られると良いですね。ご家族の参加もお待ちしております!

menu 52  
冬に美味しい野菜を入れた  
簡単! 豚汁

【材料4人分】  
豚こま切れ肉.....150g  
大根.....5cm(100g)  
にんじん.....1/3本(60g)  
白菜.....2枚  
水だし(鶏さかしの参考参照).....カップ3  
細ねぎ.....1~2本(小口切り)  
酒  
塩  
みそ

【作り方】  
① 大根とニンジン皮をむき、薄いいちょう形に切る。白菜は葉と軸に分け3~4cm長さの細切りにする。  
② 豚肉は一口大に切り、酒大さじ1をふる。  
③ 鍋に水だし、①の野菜、塩少々を入れて火にかけて、沸騰したら火を弱め約5分間煮る。  
④ ②の豚肉をほぐしながら加え約10分間煮る。  
⑤ 野菜が柔らかくなったら火を止めて、みそ大さじ3を溶き入れる。  
⑥ 器に盛り、細ねぎを散らす。

野菜は細く薄めに切ると、火の通りがよくなります!