

令和7年3月

第188号

けやき苑

友の会



友の会、食事メニューはHpからもご覧いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ひなまつり 御膳	4 パンの販売	5	6	7	8 ♪ ピア/演奏会
9	10 野崎保育園 卒園を祝う会	11	12	13	14	15 ♪ ゴスペルの会 介護者ひろば 家族会
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24	25 誕生会★	26 誕生会★	27 選択食の日 花鳥お話隊 誕生会★	28 誕生会★	29 誕生会★
30	31 誕生会★					

予定は変更になることがあります。またイラスト・写真はイメージです。実際とは異なりますのでご了承ください。

休館日のお知らせ

20日 春分の日

歳時記等

- 3日 桃の節句 (上巳) 5日 啓蟄
- 10頃日 桃始笑 (ももはじめてさく)
- 15日頃 菜虫化蝶 (なむしちょうとなる)
- 17日 入り ~20日 中日 ~23日 明け お彼岸
- 25日頃 桜始開 (さくらはじめてひらく)
- 30日頃 雷乃発声 (かみなりすなわちこえをはっ)

今月は、草野心平さんの「春のうた」という詩をご紹介します。「ほっ、まぶしいな。 ほっ、うれしいな。みずは つるつる。かぜは そよそよ。ケルルンクック。ああいいにおいだ。ケルルンクック。ほっ、いぬのふぐりがさいている。 ほっ、おおきなくもがうごいてくる。ケルルンクック。ケルルンクック。」この詩は、冬眠から覚めたカエルの目線で書かれたもので、小学4年生の教科書にも掲載されているそうです。春の訪れを全身で感じている様子が何とも微笑ましいですね。もう少し暖かくなったら、ちょっとだけおめかしをして、春を探しに散歩に出かけてみようかなと思います。



春はそこまで

寒い寒いと思っていても、見渡せば春はそこまで来ています。けやき苑の紅白の梅も咲き始め、道行く人から「きれいですね、撮っていいですか？」と声を掛けられることもあります。「今年は去年より花の付きがいいんじゃない？」との声も聞かれました。毎年紅い方が先に咲き始めますね。利用者の皆さんも「梅の木の下で茶話会を開きたいね」と満開になるのを楽しみにしています！



玄関にひな人形も飾りました。「やっぱりいいわねー、私の子どもの頃はね…」と、ひな壇の前で話も弾んでいます。

絵手紙(春)



第2回 家族会開催のお知らせ

～認知症と薬の付き合い方～

開催日時 3月15日(土) 14:00～16:00

前半；講話「認知症と薬の付き合い方」 講師；松崎一代さん(看護師)
地域密着型通所デイサービス「あゆみん家」管理者をされています。

後半；懇談会 ～介護者同士で語り合おう～

参加を希望される方で、ご本人様のお世話で家を空けられない等
お悩みの方は 事前にご相談ください。

共催 三鷹市社会福祉協議会 介護者ひろばけやき苑
三鷹市西部包括支援センター



こちらのQR
コードからお申込
み頂けます！

3/25 の記念日を調べていたら…



「みんなでニッコリ、みんなで健康長寿の日」という記念日があるのを知りました。健康長寿には運動や食事に加えて「交流」が重要であることを多くの人に知ってもらいたいと、「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」を推進している『キューサイ(株)』が制定した記念日です。

同じ日を『笑顔表情筋®協会』は「笑顔表情筋の日」と制定。誰もがニコニコと自分の笑顔に自信をもって健康な人生を楽しんでもらいたいとの思いが込められているそうです。

いずれも、3/25としたのは「みんな(3)でニッコリ(25)」と読む語呂合わせからだとか。

昔、テレビコマーシャルで、オノ・ヨーコさんが『ひとりで泣くのは容易いけれど、ひとりで笑うのは難しい』と言っていたのを思い出しました。お笑い番組などを観て一人でも笑ったりしているけれど、誰かと同じものを見たり聞いたり、おしゃべりをしたりして笑い合える方が ずっと楽しいし、嬉しい。 けやき苑が皆さんにとって、そういう場所の1つであることを願っています。

けやき苑の様子はホームページでもご覧いただけます。



【発行】三鷹市高齢者センターけやき苑 〒181-0016 三鷹市深大寺2-29-13
☎0422-34-5440 FAX 0422-34-6538 e-mail: keyakien@kosaien.or.jp

👉「友の会」「けやき苑の献立」「活動の様子」は東京弘済園のホームページの「けやき苑」のページや「ブログ」
(<https://www.kosaien.or.jp/>) からご覧いただけます。