



のぎく



今年の節分は2月2日(火)!!

2021(令和3)年の節分は2月2日(火)です。節分とは季節の分かれ目を表す言葉で、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。そのため、2月3日(水)が立春である今年は、その前日である2月2日(火)が節分となります。



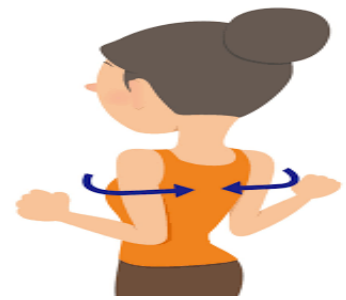
寒さを乗り越えましょう!!

立春(2月3日)。暦の上ではこの日から春になります。実際には一番寒さを感じる時期です。しっかりと体を温めて過ごしましょう。

<体操をしましょう>

体操をして体を温めましょう。手足の指先をもんだり、ストレッチを行ってもよいでしょう。

【上体起こし】



①両手を胸の前で交差させ、体を丸めながら前に倒す

②肘を引いて胸を張る

“ のぎくの風景 ”





“ 誕生者のみなさん おめでとうございます ”



伊多波貞夫様



田中定雄様



中村ユミ様



渡部キン様



長谷部リ卫様



加賀谷幸様



伊藤フサ子様



“ 今月のご当地グルメ ”



うまい！みなさん！
 食べに来てね！
 ザ・プリ丼（石川）
 いとこ汁（石川）
 なすのオランダ煮（石川）
 漬物ステーキ（岐阜）
 栗よせ（岐阜）

七草粥



“ さすが ”

いわゆるひとつの認知症ですね。わたし。わたしも年をとってきたからね。
 力いっぱい生きてきて、あちこちのネジがゆるんで、ちょっとだけ、
 みんなと違う世界に入ってしまっただけ。

ふふ・・・あなたも年をとればわかるよ、きっと・・・。
 あんまり叱らないで。お願い、ニコニコしてくれないかな？
 そうすればわたしもうれしいし、楽しいの。



これは、ある利用者さんの、“ひとり言”です。

利用者さんの娘さんは、とてもまじめながんばり屋さんです。少し、スローモーションにな
 った母をととても心配して、ちょっと足腰がふらつただけで「大丈夫！？」「しっかりして」
 「あんなにテキパキしていた母が一体どうしたの！？」とマユをひそめて迫ります。

食事の時は、まだ口に残っているのに、食べそうになると、スプーンを持つ手を「ペッ」と
 たたきます。「急がないで。のどにつまったらどうするの？」

これが愛情だと思っているから、人前でもじつに堂々としています。

「ふん、えらそうに。赤ちゃんの時はあんなにかわいがって世話した
 のに」自分がひとりで育った気でのしょう。

まあ、そうですね。

年若い親が、何か思いで話とか気になる考えなどをつぶやいたときは、
 ぜひ、小さな声でやさしく耳もとで「さすが」とささやいてください。

これは、とても短い言葉ですが、「しっかりして」などより、効き目
 のあるお薬のような言葉になるかもしれません。

