

# ショートだより



少しずつ春の暖かさを感じられる日が増えて来ましたので、趣味で続けているランニングも走りやすい季節となりました。昨年は暑さや寒さに負けずに一年を通じて走る事を目標として達成できました。走り始めた二年前は二キロすら走る事ができませんでした。去年は平均三キロ以上になり、走る回数も大幅に増えました。そのため、今年は一回あたりの走行距離を四キロ以上を目標にして、さらに回数でも昨年を上回れるようにしていきたいと思っています。

私がランニングを続けられている理由は、最初から大きな目標を立てていなかった事です。達成可能な小さな目標をクリアしていく事で、「次も頑張ろう」と思う事ができ、さらに成果も現れてくるのだと思います。仕事も同様にいきなり大きな目標を立てるのではなく、小さな目標をクリアしていく事で、さらに成長していきたいと思いません。

課長補佐 長瀬 正孝

## 3月号

2023年3月1日

発行 長上 苑

ショートステイ

浜松市東区中田町

584

☎ (053) 411-0011

NO. 202



### 節分まつり

早いもので暦の上ではもう春、季節が変わりました。節分とは、まさに季節の変わり目という事で、その昔は立夏、立秋、立冬と全てその前日を節分と言っていたようですが、立春だけ残ったようです。



当苑も二月三日に節分まつりを行いました。昼食時に海苔巻きとお稲荷さんをお出しして、「恵方巻」を楽しみました。海苔巻きは卵やカニカマなど具沢山でしたが、我が厨房スタッフが一工夫したところは、嚙下(飲み込み)が悪い方のために、海苔の代わりに玉子焼きを薄く焼いたもので包んでお出しした事です。どんな状態の方であっても危険なく楽しんでいただきたという思いが伝わってきました。午後には三階フロアに「鬼」が現れ?ご利用者の皆さんが退治してくださいました。



### 車椅子の寄贈

介護用品には様々なものがあります。歩行や起き上がりをサポートしてくれます。その中でも「車椅子」は外出レクリエーションの時などは、少し歩行に不安のある方でも使用することができ、大変重要な介護用品の一つです。



その車椅子を、先月「あいおいニッセイ同和損保」さんが当苑に寄贈してくださいました。この車椅子はひじ掛けが跳ね上がるタイプで、ご利用者の移乗しようという力を最大限に發揮してくれる車椅子になります。大事に使わせていただき、ご利用者の自立支援に役立てていきたいと思えます。

### イベントのお知らせ

令和五年三月

喫茶開店日

八・二十四日

いちご狩りツアー 七日

浜木綿ランチツアー

十三日

鴨江観音ツアー 二十二日

手作りおやつ 二十六日

### 編集後記

先月は新型コロナウイルス第八波の中、特に二階ご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛けしました。幸い二月十七日を以って全ての方が療養期間終了となり、翌日から通常対応をさせていただきます。五月には五類へと移行されますが、ウイルスが無くなるわけではないですので、引き続き注意していきたいと思えます。

さて今月は先月に引き続き続きいちご狩りと鴨江観音ツアー等です。どちらかご希望するツアーに奮ってご応募いただきたいと思います。

施設長 鈴木 喫