

## 5月の歳時記

町内のあちらこちらで春の花を楽しめるようになってきましたね。

### 辛夷(こぶし)



こぶし咲くあの丘北国のああ北国の春～♪  
「北国の春」でおなじみのこぶしの花です。  
こぶしは日本原産の花で、昔の人はこの花の開花時期から農作業のタイミングを判断したり、花の向きから豊作か否かを占ったりしたそうです。花が咲く直前のつぼみの形が子供の握りこぶしに似ていることからこの名前がついたそうです。私はこぶしが咲くと「やっと春がきたな～」と実感します。そう思われる方は多いのでは？



### 木蓮(もくれん)



こぶしによく似た花に「ハクモクレン」がありますが、こちらは中国原産となります。木蓮は地球上で最古の花木と言われており、一億年以上前から既に今のような形であったらしいとのこと。ハクモクレンの花先は必ず北側を指すことから「磁石の木」とも呼ばれるそうです。ハクモクレンは花がすぼまり気味に咲き、こぶしは花が全開に咲くので見分けることができます。

### 食事の前にパタカラ体操

パタカラ体操はお口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や下の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。



ケアハウスでの口腔体操の様子です。

## レクリエーション



### ぬり絵

皆さんの集中している様子、伝わりますか？思い思いの色を丁寧に塗り、とっても素敵な作品に仕上がっていました。



## 胃腸炎が流行しています

斜里町近郊にて胃腸炎が流行しているそうです。また、季節の変わり目でもあり寒暖の差も激しくなっています。体調管理には十分気を付けたいものですね。  
〇うがい 〇手洗い を忘れずに行いましょう！  
思わぬところにばい菌がついていることもあります。靴下を交換する、お風呂できれいに体を洗うなども効果的です。

### 5月の予定

- 5月 6日 レクリエーション
- 9日 リハビリ研修
- 10日 コーチング研修

pixta.jp - 13919222

