



# 相州ディケア通信

Vol. 11 2015年4月7日

春らしく暖かい日が続き、世間では新年度がやってきましたね！当院周辺の桜も満開を迎え、プログラムでお散歩に出かけると桜色の花吹雪が楽しめる季節となりました。

## 季節満喫！レクレーション

1月～3月のレクは季節感を感じられるイベントが盛りだくさん！もちつき大会、お花見を行いましたが、日頃の行いが良い（！？）のか、全ての日程で青天に恵まれ、楽しい一日となりました。

今年のもちつき大会は初めて院庭で開催。つきたての柔らか～いお餅は、きな粉、おろし醤油で。おしるこ用のお餅は炭火でこんがり焼き目をつけていただきました。ディケア以外の病院スタッフも多く参加し、メンバーの「よいしょー！」という元気な掛け声に合わせてお餅についてもらいました。つきたては格別の美味しさでした！



## あゆコロちゃん体操で健康に！

あゆコロちゃん体操、ご存じですか？新あつぎ市民健康体操として制作された、頭と体を楽しく動かせる体操です。当院ディケアでは、この体操をマスターしてしまおう！という計画のもと、厚木市健康づくり課の皆様にご来院いただき、直々にレクチャーしてもらいました！



実は今回教えていただくのは2回目で、更に多くのメンバーが踊れるようになりました。ラジオ体操と並んでディケアの定番になる日が来るかも！？

←厚木市役所 市民健康部  
健康づくり課 成人保健係  
保健師の臼木さま！また来てね♪

2月のお花見は曾我梅林へ行ってきました。広い敷地の中に様々な種類の梅がたくさんあり、とってもいい香りに包まれていました。梅まつり開催中でとてもにぎわっていました。梅の枝をお土産に買ったメンバーも



3月末には湘南平へ桜を見に行きました！花より団子の方も多いと思うので、午前中にみんなで作った桜餅とお弁当を持って出かけました。



←青い空、海、そして桜を観ながらのお弁当は最高！

## プログラム紹介 グループ創作会



水曜午後に活動しているグループ創作会では、数か月単位で計画を立て、一つの作品を作り上げます。今期3か月では巨大ちぎり絵に挑戦。なんとこの絵、全て雑誌や広告をちぎって貼って作ったのです！とても味わい深い色使いなのはそのためなんですね。細かい作業だけに達成感も一入です☆お見事！