



## 月雛飾り 飾るも見るも 懐かしき月



**【取材班】**  
 ≪ひな祭り≫  
 今年もひな壇が飾られました！  
 本物のお菓子も飾られていたようですが、お気づきになられたでしょうか？  
 レクリエーションでは折り紙を使って、「お内裏様」と「お雛様」を作りましたね！  
 ≪梅≫花言葉：高潔・忠実・忍耐  
 大宰府に左遷された菅原道真のもとに、大切に育てた梅の木が飛んできた伝説があります。これにちなんで、「忠実」とつけられました。

4月 ワンポイントリハ  
 今回のテーマ  
 「マシントレーニングについて」

理学療法士 池崎 大悟

今回はトレーニングマシンの紹介です。

①ローイング（手を引き胸を張る運動）  
 肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の猫背(円背)を改善。

④レッグプレス（足を伸ばす運動）  
 下肢全般の筋肉を強化。日常生活で欠かせない動作の強化。特に重要な種目である。

②ニューステップ  
 手足を一緒に動かすことで、全身運動になる。心臓を強くする効果もある。

③ホットリズミー  
 筋肉をほぐしたり、痛みを和らげる効果あり。

## ひな祭りの歴史

古代中国の「上巳(じょうし・じょうみ)節」が日本古来の「人形(ひとがた)流し」という厄払い風習と結びつき、さらに平安時代の貴族のおままごとである「ひいな遊び」と合わさって今の形になりました。

元は男女問わず子どもの健康と成長を祈っていたが「端午の節句が男の子の日」という認識に合わせて、「女の子の節句・ひな祭り」として定着しています。江戸時代中期以降は「雛市」が立ち、段飾りが生まれたそうです。

※ちなみにひな祭りの別名は、「桃の節句」。ひな飾りとともに桃の花が飾られるのは、中国で桃の木が邪気を祓ったり、子孫繁栄をもたらしたり、実が不老長寿をもたらす仙木と考えられていたからです。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 <b>注目</b>
	<b>脳レクリエーション ウィーク</b> 頭をたくさん使って認知症を予防しましょう！					<b>スペシャルタイム</b>
7	8	9	10	11	12	13 <b>注目</b>
<b>お休み</b>	<b>リズム体操</b> ♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！			<b>下肢筋力増強ウィーク</b> 体力アップ 運動能力アップ		<b>スペシャルタイム</b>
14	15	16	17	18	19	20 <b>注目</b>
<b>お休み</b>	<b>ボールレース</b> 判断力・反射神経を養います			<b>脳レクリエーション ウィーク</b>		<b>スペシャルタイム</b>
21	22	23	24	25	26	27 <b>注目</b>
<b>お休み</b>	<b>お手玉トレーニングウィーク</b> ≪脳機能改善を促します≫					<b>スペシャルタイム</b>
28	29	30				
<b>お休み</b>	<b>リズム体操</b> ♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！		≪コロナウイルス・インフルエンザ対策として≫ ① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。 ② 飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)つけましょう。 ③ 会話はお互いマスクを着け外出時は2重マスクがおすすめです。 ※皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。			

