

リハッピー つうしん

号数 第 218号
 発行日 2025年05月01日
 責任者 高木 亮 輔
 連絡先 静岡 岡 厚生 連
 中伊豆温泉病院
 通所リハ・リハッピー
 伊豆市下白岩75
 住 所 電話 0558-75-2395



みんなで歩こうよ

春から初夏にかけての移り変わりは、空を見上げればその青さがだんだんと濃く、山を見渡せば、その新緑の濃淡が淡く、もこもこ可愛らしく。

私達は、その自然の移り変わりに触れながら、四季を感じ、四季に合わせ生活を整え、四季を楽しみ、その旬を味わいながら生きていく。

これが尊く幸せなことだと気付き始めた頃には、私はいよいよ年を重ねていました。

リハビリ庭園での歩行訓練も、夏本番になると暑さもあり、歩く機会が減ってしまいます。季節を味わいながら自分で自分の体を動かす。これ最高。活力元気への第一歩です。是非。

穏やかな日差しの下で

最近体操にお疲れ気味な〇〇さん。ご利用中のお話の中で、お好み焼き作りが上手で、ご自宅でご家族分を焼くことが役割になっているとか。

「私も食べたいなー。」と、スタッフがアピールを何度かしてみたのですが、なかなかOK貰えず……。ですが、なんと。

今度は家族と一緒に

四つ葉発見



談笑も空の下

気持ちがいいね



慎重にひっくり返すよ

先日、一緒にホットケーキ作りをしちやいました。事前にお伝えした時には少し悩まれている様子もありましたが、いざ材料を前にすると、椅子から立ち上がり、ボールに材料を混ぜ始めました。

なんと卵を割る工程では、卵と卵を当て合って割る動作をしていて、普段から料理をされている様子が分かりました。焼く工程もフライ返しで上手にひっくり返していました。屈んだり、反動をつけたりと膝の動きも自然とあり、小一時間立ち続けることが出来、スタッフも驚きました。

最後は、男の料理ですね。「めんどくさいから。」と仰り、ボールに余った種を全部フライパンに投入。大きな大きなホットケーキが出来上がっていました。ホットケーキのピラミッド。美味しそうですね。ご家族とも、お好み焼きパーティーして下さいね。

やっぱり春が好き



四月生まれの私は、やっぱり春が好き。花粉症に喘息、春先の季節の変わり目はいつも体調も優れないことが多いのですが、好き。生まれた季節だからかなというも思っているのですが、特にそのような説も無いようです。

さて、普段であれば、西瓜の手伝いの時期ですが、実家では、叔父が退職をしたことで頻繁にお手伝いに来てくれていて、今年は何かと甘えてしまっています。植え付け後の、下草敷きや交配収穫と今後の作業に参加していきたいと思えます。

また、今年の私は、今まで以上に興味の幅を広げ、好きなことをしてみようと思っています。

「好きなこと＝食べ物」になる私です。気になる食べ物、食べたい物、

床屋さんデイ



沢山あります。特に、伊豆地方に伝わる伝統的な食べ物や、旬の食材を使った料理など、昔ながらの手法に興味があります。是非、皆さんに教えていただきたいです。そして、機会を持ち一緒に体験できればと思っています。私に沢山、教えてください。ひとまず、山菜おこわを作ってみたスタッフでした。

今月の床屋さんデイは、
 五月二〇日(火)
 五月二二日(水)
 五月二三日(木)
 五月二三日(金)
 の四日間となります。
 ご希望の方は、床屋さんへ予約をお取りしますので、リハッピーの職員までお声がけください。宜しくお願いいたします。