

# はばたけ

発行所  
〒795-0013  
愛媛県大洲市西大洲甲911番地1  
社会福祉法人 大洲幸楽園  
救護施設 大洲幸楽園  
Tel 0893(24)3075 Fax 0893(24)3357  
Eメール kyugoshietu@ozukohrakuen.or.jp  
http://www.ozukohrakuen.or.jp/



まずはごあいさつ



車座に座っておゆうぎ



手をつないでお散歩



よつばみつかるかな～

ようやく寒さが和らいできた3月7日、久米幼稚園さんのご提案で、園児さんと幸楽園の利用者さん達との交流会が開かれました。ご近所のお散歩ですが、園児さん達にとっては、はじめて会う人と、知らない場所での大冒険です。ワクワクするかわいい園児さんたちに、利用者さんたちも目元がゆるみっぱなしでした。

## 久米幼稚園交流会

## 地域公益活動報告

### オレンジロード



オレンジロードとは南予56号「ボランティア・サポート・プログラム」の愛称です。地域の人と共に快適な道作りに協力しています。冬から早春にかけての道路清掃は、ゴミや草の量は少ないものの、冬を越し、頑固にこびりついたゴミや雑草を取り除くのが大変です。皆はじめは寒そうにいましたが、直ぐに暑くなり、気持ちの良い労働の汗を流していました。



## 居宅生活訓練事業報告

令和5年度の居宅生活訓練事業は2名で行い、2名共、令和6年度も引き続き自立に向けて訓練を続けていく事となりました。

### 令和6年度行事

5 May  
5月19日(日)  
運動会

主な行事は、年間事業計画を基に実施しています。行事の日程は変更になることがあります。

6 June  
6月4日(火)  
開園記念行事

4 April  
4月23日(火)  
総合防災訓練

## 運動会について

今年も幸楽園運動会は、利用者様ご家族も招いて実施する予定です。ご案内書を同封しておりますので、内容ご確認の上、是非ご参加ください。



## 編集後記

年々、春と秋が短くなり、季節を感じづらくなっているような気がしますが、それでも花が開き、新芽が出てくる春は気持ち華やかになります。大洲幸楽園でも春を満喫するイベントを実施しています。これまでコロナ等で、我慢をしていた分、利用者さんたちに季節を楽しんでもらえるような事を、実施していけたらと思います。



お城とお花



みんなでチーズ!



春らんまんです

例年より少し遅れて桜が満開になった  
4月2日〜4日、皆で花見ドライブに行  
きました。今年は例年の富士山に加えて、  
大洲の城山にも行ってみました。公園が  
綺麗に整備されており、お城と桜のコン  
トラストの美しさに、皆から歓声が上がっ  
ていました。

### さくらお花見



皆と自分のしあわせを祈ります。



今年も混雑を避けて、1月後半に何度  
かに分けて大洲八幡宮へ初詣に行つてき  
ました。境内は1月らしく雪が残ってお  
り、ピンと張りつめた清浄な空気に身が  
引き締まる思いがしました。新年のご挨拶  
をした後は、自分達や、来てない他の  
利用者の為の御守りを買っていきました。

### 初詣



鬼は外! 福は内! (\*\_\*)



えい! なかなか倒れないな~

2月2日(金) 食堂にて節分の豆まき  
を行いました。大きく口を開けた鬼の箱  
に向かって豆を放り込んだり、鬼の顔を  
貼ったストラックアウトにボールを投げ  
るなどして、災いを祓い、福を招きまし  
た。豆まきのあとは、お豆を皆で頂きま  
した。素朴だけど、香ばしくてどここな  
く懐かしい味に、皆舌づつみをうって  
いました。

### 節分・豆まき



## イチゴ狩り遠足



たくさん食べるぞー



甘いイチゴに自然と笑顔



女子はイチゴ大好き!



このイチゴ大きいぞ~

今年も皆が楽しみに  
していた、イチゴ狩り  
遠足を行いました。春  
が訪れ色々な花が咲く  
道で、ドライブを楽し  
んだ後は、大洲市菅田  
の川本イチゴ園さんの  
ビニールハウスで、イ  
チゴ狩りをしました。  
大きく真っ赤なイチゴ  
は本当に美味しくて、  
皆自然と笑顔になっ  
ていました。イチゴでお  
腹を満たした後は、大  
洲市五郎の菜の花畑に  
向い、満開の菜の花の  
中で写真を撮りました。  
美味しく、綺麗な早春  
の楽しみに、皆大満足  
でした。



## 健康だより

【春は、自律神経の乱れに注意】  
新生活が始まるこの時期は、生活リズム  
が変化してストレスや体の不調を感  
じやすい時期です。生活環境の変化・  
激しい寒暖差・気圧の変化・日照時間  
の変化・スギやヒノキなどの花粉症等、  
春には自律神経を乱す様々な原因があ  
ります。

春の健康管理のポイント  
①食事は抜かずにバランスよく摂る  
特に朝食は、睡眠中に低下した体温  
を上げ、自律神経を整えるのに重要で  
す。

②適度な運動を行う  
ウォーキングや軽めのランニング、  
階段を利用する等、日常の中の運動を  
増やす工夫をしてみましょう。

③入浴時は湯船に浸かる  
適度な温度のお風呂にゆっくりと入  
浴することは、自律神経を整えるのに  
有効です。

④睡眠をしっかりとる

⑤衣服で温度調整  
注意すべき点の多い春ですが、栄養バ  
ランスの整った食事や十分な睡眠が何  
よりも大切です。  
ストレスを上手く発散し、規則正しい  
生活を意識しましょう。

【検診のお知らせ】  
4月16日(火)  
肝機能検査・結核・大腸がん・前立  
腺がん検診