

## 【入所】節分 豆まき



毎年委員会メンバーで  
鬼役を演じます。  
今年の鬼は  
工藤さん&ジャンさん♪



毎年恒例の豆まきイベント！  
新聞紙を丸めて豆として  
鬼に向かって思いっきり  
「鬼は外～福は内～」  
沢山投げました◎♪  
鬼役の2人は皆様の勢いに  
最後はハトハト（笑）  
休憩時間に沢山の水分を  
補給していました！  
また来年★



## 【入所】クレープ作り



クレープ作りでは生クリーム、バナナ、ソースを  
思う存分！沢山生地に乗せました◎  
中には生地から溢れてしまう方も！笑  
甘い香りがフロア中に広がりました♪  
春の訪れを感じるような  
甘い爽やかな香りでした◎



## 3・4月の主な行事

### 【入所イベント情報】

3月24日～4月7日まで各フロアにて「お花見」をしに  
キーストン前の公園に行く予定です♪

4月28日～5月4日まで「フルーチェ作り」を行います♪  
写真を掲載する予定ですので楽しみに！！

### 【通所イベント情報】

今回の調理レクリエーションは、「クレープ作り」です♪  
期間は3月24日～29日までを予定しております。

写真を掲載する予定ですので楽しみに！！  
クイズ大会や、モルック、カラー棒取り、輪投げ、  
的当てゲーム、魚釣りゲーム、カップINボールなどなど、  
日々のレクリエーションも充実しております♪

## 春の訪れを感じます



ひな人形を飾りました◎



今回の表紙を飾ったメジロ◎



キーストン前の公園で「春」を発見◎何だか嬉しい♪♪



キーストン前に咲いていた梅とメジロ

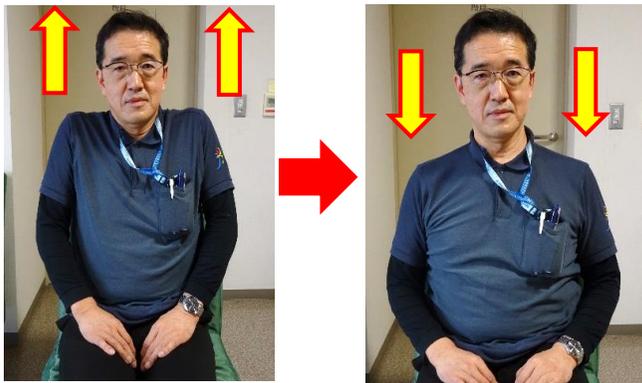


医療法人社団 湖聖会  
介護老人保健施設キーストン  
〒136-0071  
東京都江東区亀戸三丁目36番1号

# 肩こりを予防する体操です

肩を上げた後、一気に筋肉を緩めると全身のリラックス効果が得られます。固まった筋肉をほぐした後に肩を回すことで、可動域の改善につながります。

## ① 肩の上げ下げ (10回)



耳に近づけるように肩を上げて5秒間力を入れます。

力を抜いて一気に下ろします。

## ② ぐるぐる腕回し (前後各3回)



ひじを引いて胸を張ります。

肩を大きく回します。(前後)

モデル：左  
郡司さん  
(ショート相談員)

アドバイザー：右  
加藤入所在宅統括係長  
(作業療法士)



## 注意事項

- ・肩に痛みが出た時には中止にして下さい。
- ・椅子から落ちないように注意して下さい。

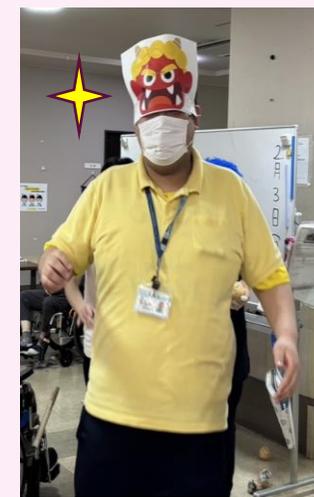
に  
参  
加  
し  
ま  
し  
た  
！

3月4日「マイナビ 就職セミナー 福祉介護 東京」という新卒向けの就職イベントに「湖聖会 (キーストーン)」と「百葉の会」で一緒に参加致しました♪ イベントには沢山の新卒の方にお越し頂きました。数あるブースの中から当法人のブースに足を運んで来て下さり嬉しかったです！ このご縁が良い出会いとなりますように♪♪♪  
広報 天笠

【写真左】出展者の札とブースと共に♪  
【写真右】イベント開始前に一緒に記念撮影♪



## 【デイケア】節分 豆まき



デイケアの会場では委員会メンバー鬼に加えデイ職員の漆畑さん鬼も参戦!!! 笑 漆畑さんの登場に会場が一気に大盛り上がり! 皆様が容赦なく漆畑さんに豆を投げる様子が面白かったです◎

急速鬼役で参戦して下さいました漆畑さん♪ 迫力がありますね!

## 【デイケア】フルーツサンド作り



フルーツがツルツルと滑るのでパンに挟むのに苦戦しましたが……。綺麗に出来上がりました!

