

楽楽館だより 第199号【令和6年1月度】

お正月気分もすっかり抜けて日常が戻ってきましたね。2月は28日迄ですが、4年に1度だけ「29日」まである年があります。地球は太陽の周りを365日かけて回っていますが、4年間の間に1日分だけズレが起こってしまうそうです。そのズレを解消するため4年に1度、2月の日数を1日多くしているとか。今年はその「うるう年」。太陽がプレゼントしてくれた1日をどのように過ごしましょうか。時は金なり！一日一日を大切に過ごしたいですね。

◇～ 沖縄舞踊エイサーがやって来た！ ～◇



沖縄の伝統舞踊「エイサー」のボランティアさんが来てくださいました。お腹に響く太鼓の音、思わず身体が動き出すリズム、沖縄独特な歌詞に魅了された時間でした。最後はみんなで両手を挙げてリズムに合わせて踊りました。「あれ？ここは沖縄？」時間を忘れて踊りましたね。ゆったりとした沖縄時間が流れていたのでしょうか、予定時間を大幅にオーバーでした！



◇～ オーボエ・ジャズピアノと共に ～◇



今月は図らずとも音楽月間となりました。独学で学ばれたというジャズピアノを弾かれる紳士と音大卒業後、数々のオーケストラに所属、世界を飛び回りジャズの普及に勤しんだ紳士のセッション！聞き馴染みのある選曲で、本物の音色に皆さんうっとり。感動のあまり、涙される方も。音楽とは本当に素晴らしいですね！



◇～ ハンドマッサージでぬくぬくリラックス ～◇



午後のひととき、オイルやクリームを用いてハンドマッサージを行いました。リラックス音楽を流し、お一人様ずつ、ゆっくり指先から腕にかけて優しくマッサージ。身も心もほぐれて、身体全体がポカポカしてきます。「気持ちよすぎて眠たくなっちゃうわ～」と、ご好評をいただきました。又の機会をお楽しみに！

◇～ 機能訓練に青竹踏み ～◇

午前中の体操の時間に昔ながらの青竹踏みを取り入れてみました。緊張した筋肉をほぐしてゆるめることで、足指や足首の動きが



良くなり、足のむくみ改善に効果があるそうです。そこから転びにくい歩行につながるという仕組みです。便秘や頻尿などにも効果があるとのこと。全身が温まり血行促進！いいこと尽くしの青竹踏み。取り組まれた方の中から「痛いわ～」との声があちこちから！慣れないと痛いですね。少しずつほぐして皆さんで健康増進してまいりましょう。

