

樹高約 20 メートル、推定樹齢約 300~500 年。  
 エドヒガンとヤマザクラもしくはカスミザクラとの  
 雑種で、根元から数本に分かれて株立ちしている。  
 岡山県天然記念物であり、県南部最大級の桜はどれか。  
 ① 宗堂桜 ② 醍醐桜 ③ 奥迫川の桜 ④ 尾所の桜  
岡山商工会議所 備前市の国おかやま検定 過去問題より引用

**4月20日は「腰痛ゼロの日」**  
 「よう(4)つう(2)ゼロ(0)」の語呂合わせにちなみ、  
 腰痛に悩む人をゼロにしたいとの思いから制定されました。  
 腰痛は日本人の国民病と言われており、そのうち約 85%が  
 痛みの原因が特定できない「非特異的腰痛」であるとされています。

**「腰痛予防に」**

立ち上がる・座る・振り返る・・・動作はゆっくりと。  
 重い荷物を持ち上げる時は、しっかりと腰を落として。  
 荷物は両手に分けて持ち、体の左右をバランスよく使いましょう。  
 座っている時は 30 分に一度は立って、背中を伸ばすなど緊張をほぐしましょう。



**「腰痛改善体操」をしましょう**  
**寝たままトレーニング**

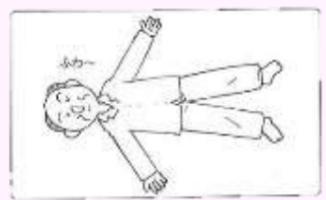
**1** 両ひざを立てたまま左右に倒して  
 腰をひねって、腰から背中を伸ばす。



**2** 背中すきまに手を差し込んで  
 ふとんに「ぐうっ」と押し付け  
 同時におへそをのぞく。



**3** 終わったら上向きに寝て  
 手足を思いっきり伸ばし、  
 フワッと脱力しましょう。



× ひざを曲げずに持ち上げる  
 ○ 腰とひざで持ち上げる

**ゴールデンウィーク  
 営業のお知らせ**  
 今年は新天皇即位により  
 祝日が 10 連休となりますが、  
 デイサービスセンター  
 訪問介護は  
 通常通り日曜日を除く  
**月曜日～土曜日まで  
 営業いたします。**

月刊たーくんはデイサービスご利用者様が三つ折りにしてくれています。 **2019年4月号**

**社会福祉法人 天撮会** **Facebook やってます!**

**月刊 たーくん**

**ケアハウスたもん荘**  
 3月5日、毎年恒例行事となりました千種小学校へ、雑巾贈呈に行ってきました。\*^^\*  
 余暇活動として以前から行っていた雑巾縫いに参加して下さっていた2名の方と一緒に訪問しました。  
 雑巾のお礼に小学生からのリコーダーと歌の贈り物を聴き、  
 参加された皆様も大変喜んでおられました^^  
 小学生とのふれあい、笑顔を見て癒されたとの声がありました☆



**特別養護老人ホーム多聞荘**

**ひな祭り**

**社会福祉法人 天撮会** <http://www.tensetsukai.or.jp/>

**ハートフル多聞 坂根** 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012

- 特別養護老人ホーム多聞荘
- 多聞荘ショートステイセンター
- 多聞荘指定居宅介護支援事業所
- ケアハウスたもん荘

**ハートフル多聞 山陽** 〒709-0827 赤磐市山陽 1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512

- 山陽多聞荘デイサービスセンター

**ハートフル多聞** 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203

- サービス付き高齢者向け住宅
- 小規模多機能型居宅介護
- ハートフル多聞キッズルーム
- ハートフル多聞スマイルキッズ
- 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5515
- ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058

**ハートフル多聞 備前** 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234

- 特別養護老人ホーム備前多聞荘
- 備前多聞荘ショートステイセンター
- 盲養護老人ホーム備前多聞荘
- 備前多聞荘訪問介護

♪あかりをつけましょ ぼんぼりに♪ この歌が聞こえてくると、利用者様のお顔が目浮かびます。  
 この時期になると、よく口ずさまれるなじみの深い歌。多聞荘でもひな祭りムードいっぱいでした。  
 雑壇を囲みおやつタイム。雛人形を前にすると、「もうこんな時期かぁ!」「昔はうちにもあったで。」  
 等と季節や昔のエピソード話で盛り上がりました!今度、桜が咲いたら皆で外に花見に行きましょうね。

# 盲養護老人ホーム 備前多聞荘

昼食のサンドイッチ作りをしました  
作ったのは、たまご、ツナ、苺ジャムの3種類。  
具材を挟むところから盛り付けまで、  
みなさん手際よく作って下さいました。  
出来上がりも美味しそうで、みなさん喜ばれていました。



# 特別養護老人ホーム備前多聞荘

和食バイキングを行いました。  
皆さん食べたいものを選び、美味しそうに食べられていました。  
利用者様の中には、「普段、野菜はあまり食べないけど、  
今日は美味しかったから、野菜も沢山食べた。」  
「今日は、いっぱい食べたから、も〜お腹いっぱい」等言われる方や  
普段はあまり食べられない方も、笑顔で「今日は、沢山食べられたわ」  
とされていました。



# 多聞荘デイサービスセンター



近藤忠信氏をお招きして、  
ギターを弾いていただきました。  
とても素敵な歌声で「ああ人生に涙あり」など  
懐かしい曲を弾いてくださり皆で一緒に歌いました。  
終了後のティータイムでは利用者様と  
会話が盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。



多聞荘デイサービスセンターでは2月に新車（ワゴンR）が  
納車されました。（#^.^#）従来のワゴンRより足回りが広く  
車高も低くなっており、乗りやすくなりました。＼(^o^）/  
ご購入を楽しみにしてください。



# 山陽多聞荘 デイサービスセンター

3月2日と3日に山陽公民館まつりがあり、今年は利用者様の作品を展示させて頂きました。  
たくさんの利用者様が出展してくださり、2日には利用者様と一緒にに行ってきました。  
展示されている絵手紙、写真、手芸など熱心に見られていました。



# ハートフル多聞

こんにちは、ハートフル多聞です。  
近所の瀬戸公園では今年も綺麗な桜が見られそうです。  
お誕生日会ではビンゴ大会を開催いたしました。  
みなさん数字が揃うと「ビンゴ！」と大きな声で手を挙げて下さいました。

