

# 横浜市総合保健医療センター しらさぎ通信

理念:誰もが安心して地域生活が送れる  
共生社会の実現を目指します。

第 242 号

■発行日:令和 8 年 2 月

■発 行:指定管理者

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者:総合相談室長 飯塚英里

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

TEL 045(475)0103 Fax 045(475)0101

厳しい寒さが続く中、2月には横浜でも普段はあまり見られない積雪がありましたが、ご家族の皆さんにはお変わりなくお過ごしでしょうか。

しらさぎ苑周辺も白く染まり、利用者さまは窓から雪景色を眺めながら、珍しい冬の風景を楽しめておりました。寒さや安全面に配慮しながら、毎日穏やかに過ごしていただいております。

立春は過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いております。ご体調崩されないようお気をつけてください。

## 3月行事食のご案内

### 3月 3 日(火) ひなまつり

昼食:ちらし寿司・天ぷら盛り合わせ  
炊き合わせ /他  
おやつ:甘酒・生どら焼き



### 3月 18 日(水) 選択食

夕食:鳥つくね照り焼き  
または、

魚のフリッター



## 1月お誕生日会のご様子

お誕生日おめでとうございます♪



## 〈館内空調設備更新工事のお知らせ〉

この度、館内の空調設備更新工事を実施することとなりました。工事期間中は、普段の居住スペースや日中活動の環境に一部変更が生じる場合がございます。作業にあたっては安全面を最優先に配慮し工事を進めてまいります。何かとご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【日程】:令和8年2月 12 日(木)~3月 31 日(火)

\* 詳細はホームページをご覧ください。

# リハビリテーション通信 ~冬号~



2月の個別リハビリのご様子と趣味活動報告です！

リハビリスタッフと笑顔で会話を楽しみながらも、しっかりと集中して取り組まれています。



しっかり伸ばしていく  
きますね～



ハート！  
かわいい♪



とっても  
お上手ですよ～！



イチ・ニ  
イチ・ニ



疲れるけど、  
頑張るわ！



頑張ってるわよ～



## 趣味活動



1～2月の趣味活動では、バレンタインデーという行事に合わせて、かわいくて華やかなハートを使った「つるし飾り」制作を行いました。皆さんで色や柄を選択したり、配置を考えることで認知機能や思考力を高め、テープを切る・貼るといった作業により手指の巧緻性の維持・向上をはかります。皆さんと一緒に楽しみながら行う共同作業は生活への刺激になっています♪



♡ハートのつるし飾り♡



完成～！！

9日は関東各地で観測史上初の最低気温が更新、横浜は-3.4℃で-3℃以下は1984年以来42年振りのことです。暖房をつけていても足先が冷たくなるような1日でした。寒さ対策は様々ですが、食べ物の中には「熱を生みやすい」ものがあります。例えば、かぼちゃ・ナッツ・魚などのビタミンE群や、豚肉などのビタミンB12群です。献立の参考にしてみようと思います。

暦の上では春とは言え、まだまだ厳しい寒さが続きます。どうぞお体を大切にお過ごしください。

記:看護部長