

## 三寒四温

今シーズンは早うちに雪が降り、久しぶりに寒い冬だったと感じます。灯油代の高騰や各方面での値上げで余計に寒さが厳しく感じたのかもしれませんが。

さらに追い打ちをかけるように、最近では戦争のニュースが続き、この3年間は新型コロナウイルス感染症の報道が毎日続いていました。その上、感染者や濃厚接触者もどんどん身近になってきて、暗く“お寒い”話題ばかりでより一層寒さが厳しく感じたのかもしれませんが。

この時期は三寒四温の季節と言いますが、急に夏日のような暑い日になったかと思うと翌日には突然雪が降ったり、天候の変化や気温の差が激しくそんなことに翻弄されていたように感じます。

気が付けば年度は変わり、砥石神社の山桜は色付いていました。4月3日は沼須町の「一切経」というお祭りだったのでお赤飯を作りました。本来であれば子どもたちがお経の入った箱を担いで町中を歩いて回るのが、コロナ禍になってからは、区長と世話役の方が軽トラにお経と太鼓や鐘を乗せて回ってくれています。太鼓と鐘の音を聞くと「ああ、一切経だなあ。」と感じました。



### 散歩♪

「三寒四温」と書きましたが、季節の変わり目で散歩に出かける服装も人それぞれでした。職員からは「暖かくなったから。」と声を掛けても、利用者さんは「風が冷たいよ。」と言われることもあります。散歩に出かける玄関先で賑やかなやり取りが展開されていました。冬ごもりをしていたことやコロナ禍で外出頻度が減ったこと、年齢を考えてみれば不思議もないのですが、以前歩いていた距離が歩けなくなったり、歩行が不安定になった方が見受けられました。屋内では変わらず歩けたり、体操も元気にできていても、屋外に出ると歩き方が変わる方が多くいらっしゃるの、散歩など外出をした時には気を付けて様子を見させていたいただこうと思います。

### 3月生まれの方 お誕生日おめでとうございます！

3月がお誕生日月だった小規模多機能ホーム利用者さんお二人は、写真のようにとっても喜んで下さり、素敵な写真が撮れました。

