



4月

パストラル 尼崎

卯月

No.166
2026年(R8)年3月25日
〔編集・発行〕
パストラル尼崎
尼崎潮江1丁目10-2
Tel 06-6493-0521
Fax 06-6493-0301
発行責任者：竹田 憲之

【 春の日帰り旅行 】 ～ 和歌山の旅 ～

4月16日(木)

今回は、14年ぶりに和歌山へご案内いたします。
770年に開かれた和歌山を代表する歴史ある寺「紀三井寺」を訪れたあと、「黒潮市場」でのお買い物や、大阪名物青木松風庵のミュージアム「月化粧ファクトリー」の見学などをお楽しみいただく予定です。

※ 紀三井寺には、ケーブルカーとエレベーターが設置されています。安心してご参加ください。

※ 4月2日(木)10:00からお申し込み開始
詳しくは、ポスターにて



竹田施設長 ご挨拶 (転出)



短い期間でしたが、大変お世話になりました。
最初は慣れない関西生活の不安、公事業の施設長というかなりのプレッシャーで迎えたものですが、少しずつ声をかけて頂き、冗談も言って頂いて、そういうことに救われた日々だったと思います。まだまだこれから一緒にという気持ちでもありましたが申し訳ございません。2年間ありがとうございました。

【 お取り寄せ倶楽部 】

～ うっふぷりん ～
ア・ラ・モード「季節の恵み」

4月10日(金) 14:00～14:30
中庭前にてお渡し

なめらかプリンの上に色とりどりのフルーツとリンゴのジュレ、そして最上部にはたっぷりのホイップクリームを絞った贅沢スイーツです。うっふぷりん、大人気のア・ラ・モード「季節の恵み」。是非ご賞味下さいませ！



※ 事前予約制です。

【 映画鑑賞会 】

～ ウェディング・ハイ～
4月27日(月) 14:00～



結婚式、それは新郎新婦にとって人生最大のイベント！プランナーの中越に支えられ、新郎の彰人と新婦の遥も幸せな式を迎えるはずだった……。しかし、スピーチに命を懸ける上司の財津をはじめ、クセ者参列者たちの熱すぎる想いが大暴走。式はとんでもない方向へ……

主 演：篠原 涼子
監 督：大久 明子
上演時間：117分

《 早口言葉エクササイズ 》

『 赤アボカド、青アボカド、
黄アボカド 』



今月の早口言葉

- ・ 嚥下予防：嚥下機能の低下を防ぎ、誤嚥性肺炎のリスクを減らす効果が期待できます。
 - ・ 口腔機能の向上：口の周りの筋肉(表情筋)を鍛え、肺活量を上げ、呼吸の練習にもなります。
 - ・ 脳の活性化：普段使わない言葉を早く話すことで、脳を鍛え認知機能の予防につながります。
- 高齢者向けの早口言葉は、脳の活性化や口腔機能の維持に役立ちます。

《 介護予防 》

◆ くもんの「脳育」

火曜日

公文教育研究会のプログラムを活用し、簡単な「読み書き」「計算」の教材学習・磁石すうじ盤・コミュニケーションを行うことにより、脳の健康づくりをはかります。
※参加費用 月額2530円
お申し込みは、フロントまで

◆ 元気はつらつ教室

木曜日

パストラル理学療法士による介護予防体操です。椅子に座って安全にでき、頭から足先まですべて動かす事を目的としています。膝、腰への負担も少なく無理なく出来るよう工夫しておりますので、どなたでも安心してご参加いただけます。

◆ フロアエクササイズ

火曜日・木曜日(各3回)

運動内容は、毎月変わります。
(4月の内容は掲示にてお知らせいたします。)

