



馬には乗って

鞍味を見よ

ボヌール
デイケア
ア通信
二〇二六、一

例えとしてまさに
うってつけですね。

先入観を持たずに
やってみよ、
なのです。
馬の体は、前へ
向かって走るのに
適した構造。

馬の善し悪しは
乗ってみないとわからない。
同様に、何事も印象や評判で性急
に判断せず、経験して見極めよ、
ということわざです。

馬が例えに用いられているのは、
ひとつには、馬が古くから移動や
農作業等、人の生活に密接に関る
身近な存在だったからでしょう。

もう一つは、馬の速さや体力、
後足で立っていない姿が、
「行動力」「成果を得ようとする
熱意」「挑(いど)む気概(きがい)」
を象徴しているからでしょう。

そう、鞍味(くらあじ)を見よ、が
意味する所は、石橋を叩くの逆で、

さて、二〇二六年は「丙午」
(ひのえうま)。午年の中でも
六十年に一度の、炎のような勢い
と情熱の年になると云われ、
これまで二の足を踏んでいた
ことにあえて取り組むと、
物事が良い方向へ動き出す年
とされています。
たとえば福祉用具の変更や練習、
苦手なりハ内容にチャレンジ、
デイ利用の回数増、半日を一日へ、
ショートステイ利用を始める等
さあ、年の始め、ひらりと馬上の
人になりましたよう!!
皆さまの勢いの微調整役は、
本年も老健ボヌールが
熱くお引き受けいたします♪



昨年のイベント食「花想いハレの日寿司」最終月は東京編でした♪
今年も3月まで花想いシリーズは続行。皆様の「うま(馬)かつ(勝)た」をお待ちしております♡
介護老人保健施設 ボヌール さいたま市北区吉野町2の1365 ☎ 048 (661) 8223

う

ごく前
ホットバックで



じんわり温めると
慢性的な痛みが軽減、筋肉や
関節の動きが良くなります。

けが予防

ま

つきーじ？
かたむき修正
バランス訓練



姿勢のかたむきがあるため、
姿勢修正やバランス訓練を
行い、転倒を予防します。

2026

迎春

ど

っすん！と
座らず、ゆっくり
しんちように



腹筋を使う動き。自然と他の
動作も楽に、安定してきます。

し

んけん
にかかとと頭で
引っ張り合う



バランス能力がアップし
体幹、お尻、下肢の後ろ側
がきたえられます。

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます