

ひろば

第225号

2016. 9. 1

横浜シルバープラザ

納涼祭

今年もこの季節がやってきました！緑の郷・シルバープラザ大納涼祭！

長いことで今年で合同納涼祭も9回目となります。例年より梅雨が長引いたため、天気心配をしていますが、雲一つない青空の下で行われました。西日が強く、開会式に外に出られないなど、トランプルにも見舞われましたが、いざ始まってみれば大盛況！ご入居者様だけでなく、ご家族や地域の方々、ボランティアの方々も楽しんでいる姿を見ることができました。

そして今年も4月に熊本大震災があり、共通受付の隣には熊本応援屋台を出店させて頂きました。熊本の地酒やくまモングッズも完売となり、募金箱にも多くの方に寄付して頂きました。熊本復興の手助けをすることができ、皆様には感謝申し上げます。今後このような一致団結の力を、緑の郷、シルバープラザだけでなく、ご家族の皆様や地域の方々など、多くの人達の力で發揮できたらと思います。

最後になりましたが、暑い中足をお運び頂きありがとうございました。

介護福祉士 武士俣 渉

通所リハビリテーションだより

虫の鳴き声が秋を感じさせるこの頃、暑かった夏も思い返せばあつという間。「暑い夏はシルバーで過ごすのが一番！」と皆様休まず、デイをご利用頂きありがとうございます。

そんな8月の通所リハビリテーションでは、15日(月)、16日(火)の2日間に渡って夏祭りを行いました。流しお菓子をヨーヨー釣り、ボールすくい、屋台ではたこ焼きにフランクフルト、かき氷。ノンアルコールビールを片手にスイカ割でゲラゲラ笑って、今年の夏を締めくくり。今年も暑さに負けず、とてもいい夏を過ごせました。

そうそう、今年も流しそうめん、流しお菓子のために立派な竹を寄付してくださいましたS様、ありがとうございます。それから、「月曜日」と「火曜日」の納涼祭のために、その竹を割って、削って、やすりをかけて準備してくださいました、「金曜日」の男性ご利用者の皆様、ありがとうございます。皆様のおかげで楽しい夏祭りが出来ました。金曜日には夏祭りではなく、いつも通りみっちり体操を行いました。金曜日のお祭りはまた来年！かな？ 元気で来年の夏もお越しくださいね！！

というわけで、「気持ちの良い秋もシルバーで過ごすのが一番！」お待ちしております。

通所リハビリ介護主任 村瀬 奈美

リハビリ通信

いつでもどこでも出来るリハビリ体操をお伝えします。今日は第2弾です！



〈方法〉 仰向け。

【右図】両膝を立てます。

【左図】そのままお尻を上を持ち上げます。

☆ポイント☆

①体幹と太ももが一直線になるようにあげます。

②肛門を絞めるように意識するとより効果的です。

〈回数〉20回程度

〈注意〉

腰を反り過ぎると痛みやすくなります。疲労や痛みがある際は、無理をせずに休んで下さい。

支援相談室からのご案内

《敬老祝賀会について》

9月19日(月)は敬老の日です。同日、当施設では『敬老祝賀会』を開催し、入居利用者・通所ご利用者の皆様に日々の感謝と敬意を表し、健康と長寿をお祝いさせていただきます。年祝いの方々のご紹介や、すすき野小学校金管バンドの演奏会を行います。演奏会では、子どもたちが心のこもった演奏を披露して下さい、その可愛らしい姿には、毎年ご利用者の皆様も大変喜ばれています。ご家族のお席もご用意致しますので、お祝いにご参加下さい。

※日時：9月19日(月) 14時半～

※場所：シルバークラウド地下1階ホール

《秋のお出かけについて》

これから秋に向け、お出かけに適した涼しい日が増えてきます。10月には『秋のお出かけ』を企画しています。職員が付き添い、施設内とは違った外出の楽しさを感じて頂きたいと思っております。ご希望者のみ参加されるイベントですので、9月中旬からユニットに貼り出されるポスターをご覧の上で、各ユニットの職員まで申し込み下さい。

※日時：10月21日(金) 10時出発予定

※場所：生田緑地 ばら苑

※ばら苑の開園時期に合わせて、日程が変更になる場合があります。また雨天の場合は、ららぽーと横浜での外食の予定です。

九月の行事食

●九月十五日(仲秋の名月)

十五夜にちなんだ昼食と、おやつをご用意致します。

●九月十九日(敬老の日)

ご利用者の皆様の長寿をお祝いして、天ぷらをメインとした和食御膳とおやつをご用意致します。

●九月二十二日(秋分の日)

秋のお彼岸にちなみ、おやつにおはぎをご用意致します。

●九月二十五日(選択食)

昼食の主菜をあらかじめ選んでいただけます。

A 青椒肉絲(チンジャオロース)

B 豚キムチ炒め

来月の特別食のお知らせ

2016年10月の特別メニュー

♪秋の恵みを味わう、しっとり洋食ランチ♪

☆きのこと海老のマリネ

★季節の1品

☆ビーフシチュー

★ターメリックライス または リゾット

☆秋のデザート2種盛り合わせ

(予定日：10月8日(土))

どうぞお楽しみにご利用ください。

(ご予約は9月26日までに職員まで)

管理栄養士 阿部 あや

納涼祭



今月の予定

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1日(木) 園芸クラブ「PM」 | 25日(日) 朗読クラブ「AM」 |
| 4日(日) 朗読クラブ「AM」 | 26日(月) 手芸クラブ「PM」 |
| 7日(水) 喫茶「PM」 | 27日(火) 売店「PM」 |
| 9日(金) カラオケクラブ「PM」 | |
| 10日(土) 買い物サロン「PM」 | 音楽教室「AM」 |
| 11日(日) 朗読クラブ「AM」 | 2階エント・1階ぬくもりエント |
| 13日(火) 演奏会「PM」 | 2日・9日・16日 |
| 14日(水) 民謡クラブ「AM」 | ・23日・30日 |
| 16日(金) 散歩クラブ「PM」 | |
| 18日(日) 朗読クラブ「AM」 | 3階エント・1階ふれあいエント |
| 19日(月) 敬老祝賀会「PM」 | 6日・13日・20日・27日 |
| 21日(水) ジュリアの会「PM」 | |
| 23日(水) カラオケクラブ「PM」 | |
| 24日(土) 理美容「終日」 | |

※都合により変更となる場合がありますので御了承下さい

大納涼祭では被災された方々へ少しでもお力になればと思いを込めて、熊本応援屋台を実施致しました。当日熊本の特産品を販売し、同時に募金箱も設置致しました。当日応援屋台は大変賑わい、熊本から仕入れた商品もほぼ売り切ることが出来ました。応援屋台の純利益8,402円と募金箱27,180円(合計35,582円)は両施設名で日本赤十字社を通じて「熊本大震災義援金」として寄付致しましたことをご報告致します。

支援相談室 山下