

ひろば

第231号
2017. 3. 1
横浜シルバープラザ

節分

平成29年2月3日、3階フロアにて毎年恒例行事となっている「節分」の豆まきを行いました。赤鬼・青鬼に扮した職員がけて「鬼は外ー！福は内ー！」との掛け声と共に新聞紙で作成した「豆」を入居者様に投げてくださいました。一所懸命に豆を投げる方・職員も鬼の姿を見て喜ぶ方など入居者様の普段見られない表情も覗うことができ、とても嬉しく感じました。入居者様の中には何度も何度も「豆」を投げようとする様子もあり鬼冥利に尽きると実感でき、職員も楽しむことができました。豆まきの準備期間中には入居者様と一緒に新聞紙を使用した「豆」を作りながら「楽しみだね。」などの声も聞かれておりました。季節の変わり目に入り徐々に暖かくなってきておりますが、朝方などまだ寒暖の差がありますので体調などに気を付けて過ごしていただけたらと思います。インフルエンザもまだまだ油断できない状況などで、うがい・手洗いをしっかりとやっていただき皆様で予防に努めていきましょう。



介護福祉士 和田卓也

デイケア

ぽかぽかと暖かい日が増え、なんだか心地の良い天気が続いています。桜の蕾も膨らみお花見が待ち遠しい季節になりました。

さて、2月の通所リハビリテーションでは、落の釜味噌を作ったり、豆まきをしたり、バレンタインデーの話で盛り上がり、ワイワイ ガヤガヤ世間のインフルエンザなど何のその。リハビリだって体操だって 若い職員と張り合いながら一生懸命行っていました。「そのタオル僕が全部たたくでやるから持ってきて！」と洗濯物をたたんでくださった、「何かお手伝いしますよ。」と洗いの物をして下さったり、入浴後の広い風呂の掃除をしている職員に向かって「良くなったらすぐに手伝ってやるから！」とかれこれ3年ほど前から声をかけてくださったり、前を歩く職員に「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は 豚のケツ」と声をかけてくださったり・・・こんな素敵なご利用者に囲まれて職員は幸せです。

皆様、「大変な仕事ね。いつもすいません。ありがとうございます」と仰ってくださいますが、私たち職員はみんなにやりがいのある仕事はないと皆様に感謝しています。こちらこそ「いつも休まず通って来てくださりありがとうございます。」

通所リハビリ介護主任 村瀬 奈美

支援相談室からのご案内

まだ肌寒い日がありますが、シルバープラザの周辺では、桃や梅の花が咲き始め、春の訪れを感じさせてくれています。また、桜には有名なソメイヨシノ以外にも多くの種類があるようで、桜の一種も咲き始めているようです。暖かい日には、ご利用者・ご家族と一緒に、施設周辺のお散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか？

《介護教室について》

シルバープラザで定期的に開催している、ご家族や地域の皆様対象の「介護教室」を開催する事になりました。今回のテーマは「ロコモティブシンドローム度チェックとその予防体操」です。当施設の理学療法士が講師となり、ロコモティブシンドロームの解説や予防体操について説明を行います。実際に体験していただく内容ですので、楽しみながらご参加下さい。

*日時：平成29年3月18日（土）

午後1時半～3時

*申し込み方法：シルバープラザに電話をいただくか、直接受付窓口でお申し込み下さい。

《家族交流会》

4月23日（日）10時～12時に、毎年恒例のご入居者のご家族対象の「家族交流会」を開催致します。内容等の詳細は、別途ご案内を郵送致しますので、内容等をご覧いただき、ぜひお申し込み下さい。

三月の行事食

- 三月三日〜ひな祭り〜
昼食にちらし寿司、おやつもお雛祭りにちなんだものをご用意いたします。
- 三月二〇日〜春分〜
春のお彼岸にちなんで、おはぎをご用意いたします。春も本番♪
- 三月二十六日〜選択メニューの日〜
今回のテーマはラーメンです。お好みのお味をあらかじめお選びください。
- A 味噌ラーメン
- B 塩ラーメン
(ラーメンを希望されない方は別メニューをご用意します。)

来月の特別食のお知らせ

- 2017年4月の特別メニュー
- ♪春の息吹を、和食のお膳でどうぞ♪
(予定日：4月1日（土）)
 - ☆前菜3種盛り
 - ★海老と山の春の幸の天ぷら盛り合わせ
 - ☆季節の一品
 - ★青豆ごはんまたはお粥
 - ☆お味噌汁
- どうぞふるってご利用ください。
(ご予約は3月21日までに職員まで)

リハビリ通信〜介助方法〜

みなさんの中で腰痛を経験した方はいらっしゃるでしょうか？今回の掲載をするに至った経緯として、リハビリの職に就き動きの介助をする中で、私自身が腰を痛めてしまった経験があります。少しでも多くの方に腰痛を予防して過ごして頂くために、参考にして頂けたらと思います。

浅く腰掛けます。

お辞儀をするように体を前に倒します。

斜め前・上方向に誘導しましょう。

開始

距離が遠いと腰に負担がかかります。

深く腰掛けると両足に体重が掛かりにくく、後方に倒れやすくなります。

理学療法士 渋谷知世

今月の予定

- 1日（水）喫茶「PM」
- 2日（木）園芸クラブ「PM」
- 5日（日）朗読クラブ「AM」
- 8日（水）水謡クラブ「AM」
- 10日（金）カラオケクラブ「PM」
- 11日（土）演奏会「PM」
- 12日（日）朗読クラブ「AM」
- 14日（火）演奏会「PM」
- 15日（水）ジュリアの会「PM」
- 18日（土）和太鼓「PM」
- 19日（日）朗読クラブ「AM」
- 24日（金）カラオケクラブ「PM」
- 26日（日）朗読クラブ「AM」
- 27日（月）手芸「PM」
- 28日（火）売店「PM」



音楽教室「AM」
2階工外・1階ぬくもり工外
3日・10日・17日・24日・31日
3階工外・1階ふれあい工外
7日・14日・21日・28日

編集後記

3月に入り、冬も終わり春の季節がやって来ましたね。とはいえ、まだ寒い日が続く今日この頃であります。また、気温の変化が激しい季節でもありますので皆様の体調管理には十分気を付けてお過ごし下さい。

介護福祉士 渡邊 昭之