

ひろば

第238号
2017. 10. 1
横浜シルバークラブ

敬老祝賀会

9月18日(月)に敬老祝賀会が行われました。前日の台風が過ぎ去ったおかげで、雲一つ無い晴天が広がりました。

鮫島施設長の挨拶から始まり、祝いの年の方々のご紹介とシルバークラブ最年長(107歳)の方のご紹介をさせて頂きました。今年、祝いの年を迎えられた方々は総勢16名でした。誠にめでとございます。その後はすき野プラスバンドクラブの方々の演奏を聞かせて頂き、とても素晴らしい演奏がホールの中に響き渡りました。

終了後はご利用者様から「すごく素晴らしい会でした。お祝いで頂き、とても嬉しかったです。ありがとうございます。」とお言葉を頂きました。

ユニットに戻ってから皆様に日頃の感謝の気持ちを込めて、感謝状と記念品を贈らせて頂きました。

敬老の日とは国民の休日に関する法律で多年に渡り社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝うとされている日です。皆様には益々長生きをして頂き、これからも楽しく日々を過ごせるように、私たち職員が心を込めてお手伝いさせて頂きたいと思っています。いつまでもお元気で過ごして下さい。

介護福祉士 林 恵

支援相談室からのご案内

《秋の遠足》

当施設では、秋の心地よい季節に、ご利用者の皆様以外の風を感じていただける行事を企画しております。その一つが『秋の遠足』です。こちらはご利用者全員にご参加いただける行事です。

※日時：平成29年10月7日(土)

午前10時〜午後2時

※場所：すき野2丁目南公園

《横浜中華街お食事ツアー》

もう一つの秋の行事は『横浜中華街お食事ツアー』です。こちらは希望される方のみが対象となりますので、ご希望の場合は事前のお申し込みをお願い致します。

※日時：平成29年10月19日(木)

午前10時〜午後3時

※場所：横浜中華街・重慶飯店新館

※費用：7000円(買い物をご希望の方は、別途お小遣いもご用意下さい)

※定員：7名(定員を超えた場合は抽選をさせていただきます)

※申し込み締め切り：10月10日(ユニットの職員へ希望している事をお伝え下さい)

《インフルエンザの予防接種》

10月発送の請求書に、問診票を同封いたします。接種をご希望の方は必要事項をご記入の上、受付までご提出下さい。

リハビリ通信

皆さんの中で腰痛にお困りの方はいらっしやいますか？今年度のテーマは『腰痛予防』です。前回に続き、第三弾は腰痛の改善・予防に効果があると言われる「腰みがき」についてです。今回、いくつか良い姿勢・動作の例を挙げます。理学療法士 高木 佳人



寝る時

→仰向けで膝の下に座布団を入れると良い姿勢です！

物を持ち上げる時

→膝を十分に曲げ、荷物は身体に近づける！



「腰みがき」の理念
腰への負担をかけない姿勢や動作を習慣化し腰痛の改善・予防を目指す！
元々、背骨はS字状に曲がっており、このバランスを崩すと腰痛が引き起こされると言われています。
日頃から、良い姿勢を保つよう心がけましょう！

十月の行事食

●十月七日 遠足 施設行事にて公園に遠足へ
秋の空の下、松茸ご飯の美味しいお弁当をお召し上がり頂けます。栄養科スタッフ一同により、心を込めてご用意致します。

●十月二十九日 選択食
昼食にて、お好きな方のスバゲティを
選んで頂けます。

- A ミートソース
- B シーフード(クリームソース)

来月の特別食のお知らせ

2017年11月の特別食は、秋の味覚第2弾
♪きのこ・栗など季節の食材の味を
お楽しみください♪

- ☆ 海老カキ
 - ☆ アボカド・りんご・豆のココロサラダ
 - ☆ きこのクリームパイ包み
 - ★ ご飯
 - ☆ 人参・ゴボウ・大根のコンソメスープ
 - ★ 栗のムース
- (予定日：11月11日(土))
どうぞお楽しみください。
(ご予約は10月26日までに職員まで)
管理栄養士 田村 ちか子



敬老会

通所リハビリテーション日より

あつという間に10月。栗が実り、銀杏が落ちて、柿が実り、ぐろろが割れて、送迎中の景色が今ほどもワクワクしてきます。あつももちろん、一番のワクワクは元気なデイご利用者の皆様に会えることですね！

さて、9月のデイケアでは、E様宅で採れたバターナッツかぼちゃでプリンやスープ作りを行いました。収穫の秋、食欲の秋にぴったり。10月にはシルバーの畑でボランティアさんが作ってくださったサツマイモの収穫もあります。あー楽しみですね。
今月ご紹介するご利用者は、デイケア最年長のO様97歳。O様は週に4回デイケアに通ってくださっています。音楽に合わせて踊ったり、皆様とトランプを楽しんだり、時には車椅子上でウトウト居眠りをしたり。デイをご利用になって5年以上、職員にいつも手を合わせて「ありがとうね」と感謝して下さいます。これからはデイケア最年長を更新し続けてください！
デイケア最年齢97歳 平均年齢83歳 いつでもお元気で！

通所リハビリ介護主任 村瀬 奈美

号外！3階にもれびユニットリーダーの呂田さんが9月3日に結婚しました！！



今月の予定

1日(日) 朗読クラブ「AM」	音楽教室 毎週(火)「AM」
4日(水) 喫茶「PM」	2階エト・1階ぬくもりエト
5日(木) 園芸クラブ「PM」	3日・17日・31日
7日(土) 秋の遠足「PM」	3階エト・1階ふれあいエト
8日(日) 朗読クラブ「AM」	10日・24日
11日(水) 民謡クラブ「AM」	
12日(木) 車椅子ダンス「PM」	
13日(金) カラオケクラブ「PM」	
15日(日) 朗読クラブ「AM」	
18日(水) 手作りの会「PM」	
20日(金) 散歩クラブ「PM」	
22日(日) 朗読クラブ「AM」	
24日(火) 売店「PM」	
27日(金) カラオケクラブ「PM」	
28日(土) 理美容「終日」	
29日(日) 朗読クラブ「AM」	

※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

編集後記

先月の納涼祭に続き今月は敬老祝賀会がありました。皆様楽しんで頂けたでしょうか？
台風などによる雨が続き、天気の落ち着かなかつた9月が過ぎ、10月に入ると気付けば今年も残り僅か。これから徐々に気温も下がり、冷え込む季節となりますので、皆様も体調にはくれぐれもお気を付け下さい。

介護福祉士 渡邊 大地