

新年会

令和二年一月十一日、横浜シルバープラザにて新年会が開催されました。施設長と鉄町内会長の新年の挨拶から始まり、鏡開き、甘酒で乾杯後はお楽しみの余興が始まりました。鉄獅子保存会による獅子舞と数名の施設職員がひよっとこお面を被り参加させて頂きました。獅子舞に頭をがぶりと噛まれた入居者様は「今年が良い事がありそうだな」「ありがたや」と喜ばれていました。餅つきでは、米賓の方と代表の入居者様が「よいしょー!!よいしょー!!」と全員の掛け声で力強くお餅を突かれています。今年も皆様の気持ちもこもった立派な鏡餅が出来上がりました。最後は職員による二人羽織りで、職員の顔がケーキまみれになり、入居者様の笑い声が絶えない楽しい時間になりました。

皆様のおかげで新年会も無事終了しました。入居者様、ご家族の皆様、今後も入居者様が過ごしやすい介護に取り組んでいきますので、今年も横浜シルバープラザを宜しくお願い致します。

介護福祉士 梅田 美香

支援相談室からのご案内

《感染症予防について》

インフルエンザが流行する時期になりました。当施設では、感染症が流行する冬の時期は、ご面会頂く皆様にマスクの着用をお願いしております。また、近隣の学校での流行も本格的になってくる時期ですので、中学生以下のお子様の面会を控えて頂くようお願いしております。ご理解の程、宜しくお願い致します。

《介護保険証について》

当施設は介護保険の要介護の認定を受けている方が入居している施設です。要介護度の認定には有効期間があります。有効期限前に「更新申請」を行う必要がありますが、当施設に入居している利用者様の申請は、担当ケアマネジャーが申請の手続きを行っております。新しい介護保険証は、ご家族様のごところに郵送されます。新しい介護保険証が届きましたら、当施設の受付にご提出下さい。受付は九時〜十七時までとなっておりますので、ご協力お願い致します。



通所リハビリ



リハビリ通信

前回は、日本整形外科学会が推奨するロコモティブシンドローム（運動器症候群）に対する二つの体操のうちの一つ、スクワットを紹介致しました。今回は、もう一つ「片脚立ち」の紹介です。

上手く生活に取り入れて転ばない体を作れるといいですね！

入居者様が行われる場合は、安全ためリハビリテーション科スタッフまでご相談ください。

理学療法士 渡辺 裕樹

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手や手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

通所リハビリテーションだより

例年は、シルバープラザの周辺で霜柱や水溜りの氷を踏んで鉄町の山の中の冬を感じているのに、この冬はまだ一度も見られていません。暖冬です。

さて新年が明けてからのシルバープラザはいつもと変わりなく皆様の熱気と共にひと月が過ぎました。まずは新年の初詣。毎年恒例の琴平神社にお参りして、おみくじを引いてお守りを購入して、「今年一年シルバープラザでリハビリに励み元気で過ごせますように」とお願いして来ました。それから、新年会で突いたお餅を皆様が食べられるように揚げ餅に出来るようにさせと下ごしらえをしました。乾いたら揚げてお配りしますので今しばらくお待ち下さいね。そしてポランティアさんが植えて下さったみかん「はるみ」の収穫時期。今年も鳥に十個程つかれて食べられてしまいましたが、一本の木から三百個近くみかんが収穫出来ました。すっぱいけど味のある美味しいみかんでした。ご馳走様でした。

今年はK様からチューリップやフリージア等、沢山の春の花の球根を頂きました。ポランティアさんに植えて頂きやっとながら育ちました。花が咲くのが楽しみです。春よ来い、早く、来い!!!

通所リハビリ介護主任 村瀬 奈美

二月の行事食

- 二月三日 くおやつは節分にちなみ、豆の代わりに玉子ポロをお出します。福は内々!
- 二月一三日 冬季限定!お寿司バイキングの日!お好きな握りをどうぞ!
- 二月一四日 くバラスタインデー!チョコレットを使ったおやつをご用意致します。
- 二月二十三日 く選択食、昼食のメインをあらかじめお選び頂けます。

A 油淋鶏
B 白身魚の中華風クリーム煮

来月の特別食のお知らせ
三月特別食は都合により、お休みさせて頂きます。四月以降につきましては、また改めてお知らせ致します。

管理栄養士 田村 ちか子

新年会写真

今月の予定

音楽教室 「AM」

2日(日) 朗読クラブ「AM」2階	2階エント・1階ぬくもりエント
5日(水) 喫茶「PM」	
6日(木) 園芸クラブ「PM」	7日・14日・21日・28日
8日(土) 理美容	
9日(日) 朗読クラブ「AM」3階	3階エント・1階ふれあいエント
14日(金) カラオケクラブ「PM」	
16日(日) 朗読クラブ「PM」2階	6日・13日・20日・27日
19日(水) 手作りのお会「PM」	
22日(土) 理美容	
23日(日) 朗読クラブ「AM」3階	
25日(火) 売店「PM」	
28日(金) カラオケクラブ「PM」	



※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

新年が明けてあっという間に1ヶ月が過ぎましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?
今年の冬は暖冬ではありますが、外に出ると寒いので、体調には十分お気を付けてお過ごし下さい。
二月は節分等、季節にちなんだ行事がありますので、皆様楽しみに待っていて下さい。

介護福祉士 渡辺 昭之