

# ひろば

第278号  
2021. 2. 1  
横浜シルバープラザ

## ユニット紹介

### 『ふれあい』

ふれあいユニットはぬくもりユニットと共に一階にあります。二階三階に比べて景色は決して良くないかもしれませんが、春には桜の木を見上げて夏にはリビングの窓から花々を観察したりと素敵な時間を過ごせるユニットとなっております。

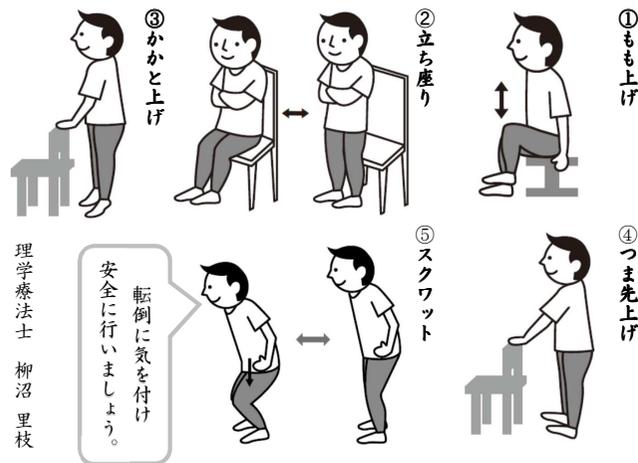
コロナ禍で現在は殆ど居室で過ごされる時間が長くなっており、皆様それぞれ居室で雑誌を読んだり、手紙を書いたりソーシャルディスタンスを保って数人でテレビを観たりして過ごされています。なかなか普通の生活が出来ない今ですが、普段は皆様リビングに集まりお茶をしながら談笑をされたり、金曜日には音楽セッションがあり、歌ったり楽器を叩いたりして楽しんでいます。時には夕食後に時間があるトランプを始めたりと、和気藹々とした雰囲気の魅力のユニットです！季節ごとの行事があると皆様に協力して頂き、飾りを作ったり塗り絵をされたりと創作活動も積極的に行っております！

早く新型コロナウイルスが落ち着いていつの日か以前のような当たり前の生活を取り戻せる日が来ることを心より願っております！

介護福祉士 杉山 太介

## リハビリテーション

年が明け、あっという間に二月に突入しました。国立長寿医療研究センターの調査によると、新型コロナウイルスの影響で高齢者の運動量は3割も減少していたそうです。これは一週間でおよそ60分、一日で8〜9分の運動量に値します。運動量の減少から足腰の筋力の減少は顕著に表れ、安全な歩行が難しくなります。自粛生活が明けた際に皆様が元気に歩けるよう、空いた時間に少しでも運動をしてみたいかがでしょうか。



理学療法士 柳沼 里枝

## 通所リハビリテーションだより

ご利用時には皆さんでワイワイ話をして、マスクもしないで笑い転げ、懐かしい歌を思いっきり歌って、好きな時に出かけ、握手をしたりハイタッチしたりして触れ合っています。そんな当たり前の生活が出来なくなってもう一年。毎日何千人という新型コロナウイルスの新規罹患者。今月末にはワクチン接種が始まるのか始まらないのか・・・いずれにしても、安心して生活ができるようになるにはもうしばらくかかりそうです。

新型コロナウイルスの混乱の中、一月に再開した通所リハビリテーション。今年は新年会もなく、寂しく体操を行っていた九日の午後、皆様が帰る直前に「少しだけでも」と鉄錘子連係保存会の方々がやってきてくださいました。窓越しでの獅子舞とお雛子。ご利用者の皆様と職員は大喜び。私はなんだかジーンとしてしまいました。クリスマスも年末もお正月もそれらしいことが何もできなかった中で、やっとお正月らしい雰囲気。つかの間のワクワクする時間をありがとうございます。別日には、お餅つきとシャンパンタワーのイルミネーションで少し遅い新年会ができました。今年こそ穏やかな一年になりますようお願いをこめて・・・

通所担当介護主任 村瀬 奈美



## 衛生通信

ご利用者・ご家族の皆様には日頃から感染症対策にご協力頂いておりますが、今月も引き続きご協力を願います。効果的な手洗いの手順を掲載致しますので、参考にして頂ければと思います。



## 二月の行事食

- 二月二日(節分)・・・2021年は二日が節分だそうですよ。  
昼食に「いわし入り」お魚ハンバーグを提供いたします。
- 二月十四日(バレンタインデー)  
おやつにチョコプレートパバロアをご用意いたします。
- 二月二十八日(選抜食)  
昼食にてお好きなメインをお選びいただけます。  
A 厚揚げと豚肉のおろし煮 B 麻婆春雨

来月の特別食のお知らせ  
2021年三月の特別食  
今季ラストチャンスです！  
お刺身盛り合わせをお楽しみください。(予定日：三月六日(土))  
☆お刺身盛り合わせ(鯖、サーモン、赤海老有頭(予定))  
★筑前煮  
☆菜の花のお浸し  
★デザート(フルーツカクテル)  
☆ご飯  
★なめこの味噌汁

※お刺身は衛生上、提供できる期間が限られています。この機会にどうぞをふるってご利用下さい。  
(ご予約は 二月二十二日 までに職員まで)

管理栄養士 田村 ちか子

## 新入職員紹介

- 新入職員 吉川 夏海  
職種・・・介護福祉士  
出身地・・・札幌生まれ、横浜育ち  
趣味・・・ゲーム  
一言・・・頑張ります!!

## 今月の予定

2月の園芸クラブ、シルバーカフェ(喫茶)、売店は、感染予防のため中止とさせていただきます。ご入居者様、ご家族様にはご不便をおかけ致します。  
理美容、朗読クラブ、カラオケクラブにつきましては、現時点では未定となっております。  
今後の予定が決まり次第、ご案内させていただきますので、よろしくお願い致します。

(音楽教室「AM」)

2月の音楽教室は、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日に個別のみの対応となりますので、集団では行いません。ご了承下さい。

## 編集後記

新年早々緊急事態宣言が出され、未だ感染拡大の収束の目途が立たない状況です。当施設でもコロナ陽性者が出てしまっています。まだまだ気の抜けない状態が続きますが、手洗い、うがい、施設内の消毒を徹底し、感染を広めないよう職員一同取り組んでまいります。

介護福祉士 菊地夏苗