

ひろば

第279号
2021. 3. 1
横浜シルバープラザ

ユニット紹介

『やすらぎ』

やすらぎユニットは二階にあります。リビングからの景色は、絶景だとは言えませんが、たまにタヌキが通る所を見掛けたりするので、利用者様がびっくりして笑ったり、喜んでもらえる所がある景色です。

やすらぎユニットの利用者様はそれぞれ個性が強く、ご自身のペースで、一日を過ごす方が多いです。音楽が好き、な方、居室でゆっくりテレビを見ながら静かに過ごす方、リハビリを頑張っている方、新聞を読むのが好きな方、手先で何かを作るのが好きな方々等、本当に個性豊かです。喫茶等、行事に参加するのが好きな方、音楽セッションに参加するのが好きな方、リハビリでも散歩が好き、体操がしたい方、立ち上がり練習をしたい方、様々です。それでも、一緒に集まった時には、皆で笑顔で挨拶をして、お話が絶えません。

今は新型コロナウイルスの影響により、皆さん一緒に集まる事が出来ませんが、いつかみんなで集まって、山を通るタヌキを見掛けたり笑う事が出来る時が来ると、思います。その時を楽しみに、みんなで元気に過ごしましょう。

介護福祉士 李 美善

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お願い致します。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。

手洗いの手順

- 時計や指輪をはずしたのを確認する
- ひじから下を水でぬらす
- 手洗い石けんをつけて
- よく泡立てる
- 手のひらと甲 (5回程度)
- 指の間、付け根 (5回程度)
- 指先 (5回程度)
- 手首 (5回程度) 腕・ひじまで洗う
- 水で十分にすすぎ
- ペーパータオルでふく (手指乾燥機で乾燥するタオル等の共用はしないこと)

リハビリテーション

心地よい春風が吹く季節となり、皆様も家の中だけでなく屋外で身体を動かす機会が増える事と思います。久しぶりに外出をされる方、必要とは分かっているけれど運動が苦手な方など。今回は、そんな時におすすめのストレッチをご紹介します。まずは一つからでもお試しください。

① 肩
③ 殿部
⑤ 内転筋
⑥ 腓腹筋
⑦ 腹部、腿前
⑧ 体幹

30秒間ゆっくり伸ばしましょう!!

理学療法士 柳沼里枝

三月の行事食

- 三月三日〜ひなまつり〜柔らかな春色と味をお楽しみください。
- 三月二十八日〜選抜食〜
 朝食にてお好きな主菜をお選びいただけます。
 A 春野菜の豆腐チャンプルー
 B きれいの揚げ浸し
- 来月の特別食のお知らせ
 2021年4月の特別食
 初登場!
 調理師が厳選した軟らかいハラミのステーキです。
 (予定日: 四月三日(土))
 ☆牛肉ステーキ〜人参のグラッセ、ポテトフライ、いんげんのソテー
 ☆さつまいもサラダ
 ☆春野菜の和風ポトフ
 ☆デザート〜エクレア
- ★ ほうれん草とハムのスープ

新入職員紹介

新入職員 笹原 香奈
 職種・・・理学療法士
 出身地・・・宮城県仙台市
 趣味・・・旅行、スポーツ観戦、スノーボード
 一言・・・皆様が無気になれるように、一緒にリハビリ頑張りますよ!!
 これから宜しくお願いします。

管理栄養士 田村 ちか子

今月の予定

3月のクラブは園芸(4日木曜日)、売店(23日火曜日)のみ行います。シルバーカフェ(喫茶)やその他のクラブ活動は新型コロナウイルス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。

また、理美容は通常通り第2、第4土曜日に行う予定です。宜しくお願い致します。

(音楽教室「AM」)

3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。

通所リハビリテーションだより

万葉集の第五巻「梅花の歌」の序文は、新元号「令和」の出典元となりました。
 「・・・初春の今月にして、気淑く風和らき梅は鏡前の粉を抜き、蘭は佩後の香を薫らす・・・」(初春の良き月、気はうららかにして風は穏やかである。梅は鏡の前のおしろいのように白く咲き、蘭は匂い袋のように香っている)

まさに今、シルバープラザ周辺にも白い梅が咲き誇っています。うららかな陽気に誘われて外に出てみれば、いつの間にか桜の蕾も膨らんで、花開くのを待つばかりです。花が咲けば、近くにいつて見たくなるものです。冬の間にまとった足腰を鍛えるチャンスとばかりに二月の晴れた日には上着を着て外にお散歩。水仙の香り、梅の香り、青空、南風、太陽の光。シルバープラザ周辺の自然を活かした特別なリハビリの時間。新型コロナウイルスでまとまったうっぶんを晴らすかのように、大きな声を出したりして・・・あゝストレス発散。

春は気持ちが良いですねえ。

通所担当介護主任 村瀬 奈美



編集後記

二月は十三日深夜に福島県沖を震源とする大きな地震が起きました。被害に遭われた方にお見舞い申し上げます。
 また、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言は来月の七日まで延長となり、未だ収束の見通しが立たない状況です。しかし、日本でもワクチン接種が始まり少しずつ希望の光が見えてきたような気がしています。ワクチンが救世主となり、コロナ禍以前の何気ない日常が戻る事を心より願っております。

介護福祉士 渡邊 昭之