

ひろば

第290号
2022. 2. 1
横浜シルバープラザ

新年会

2022年こそコロナ禍の長いトンネルから抜けられるようお願いを込め、一月八日(土)に令和四年新年会を行いました。

感染症予防の為、以前までとは形式を変え、オープニングでは施設長と職員が入居者の10ユニット全てを回り、新年のご挨拶をさせて頂きました。施設長と委員の手作り獅子の訪問に、皆様目をキラキラ輝かせて歓迎して下さいました。更に二階、三階レクリームでは鉄獅子保存会の方々による見事な獅子舞と、お面を被った職員の踊りが行われ、見学者は大きな拍手を送っておられました。各階レクリームには鳥居を建て、神社に見立てて初詣していただきました。手作りのお金を賽銭箱に入れると、自然と両手を合わせて拝まれる姿に「日本人だな」と微笑んでしまいました。

思い思いに書いて頂いた絵馬は壁面に飾っています。皆様の願いが叶う良い一年になりますように！
本年もご入居者の笑顔を大切にしてお手伝いに努めて参りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

介護福祉士 澤田 敦子

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



新年会



管理栄養士 田村 ちか子

- ### 二月の行事食
- 二月三日〽節分〽
豆御飯、いわしのつみれ煮
 - 二月十四日〽日本の郷土料理〽長崎県ヒカド、浦上そばろ、パレンタインデー〽おやつ〽ソフトクレープ(チョコ)
 - 二月二十七日〽選抜食〽
A 鶏肉のおろしソース
B さばの唐揚げ 香味ソース
- 来月の特別食のお知らせ
2022年3月の特別食〽
天婦羅職人の調理師Mさんが腕を奮います。
(予定日: 3月5日(土))
- ☆天婦羅盛り合わせ
 - ☆海老・キス・さつま芋・茄子・大葉
 - ☆冬瓜と干し海老の水晶煮
 - ☆玉子豆腐の蟹あんかけ(柚子・青葱)
 - ☆豚しゃぶサラダ
 - ☆甘味〽饅頭
 - ☆ご飯
 - ☆すまし汁
- ※どうぞふるってご利用下さい。
(ご予約は二月二十一日(月)までに職員まで)

リハビリ通信

年も明け、寒さがより一層厳しくなってきました。
さて今回はフレイル特集第三回目。フレイル状態にならないための運動方法を提案したいと思います。寒さに負けず楽しく貯筋をしましょう

貯筋のすすめ

家の中であまり動かないと2日で1%ずつ筋力が落ちていってしまいます。風邪などで寝込んでしまうと、そのまま起き上がれなくなってしまうことも……

1 あきる野市フレイル予防P.R.引用

スクワット

- ①背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を下ろす。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。

ひざの伸展

- ①イスに座り、片方のひざをできるだけ伸ばすように伸ばす。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。

ひざの屈曲

- ①ゆっくりとできるだけ深くひざを曲がる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。

つま先立ち

- ①イスやテーブルに手を支えて、つま先立ちをする。
- ②つま先立ちを繰り返す。

お尻上げ

- ①床に寝て片脚を伸ばす。
- ②脚が床から10cmくらい上がるように、ゆっくりお尻を上げる。
- ③もとの位置までゆっくり戻す。

今月の予定

2月のクラブは園芸(3日木曜日)、売店(22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為、中止とさせて頂きます。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。

音楽療法

2月の音楽療法は、月曜日、火曜日、木曜日に小集団(4名ずつの参加)で各ユニットリビングにて行います。時間は10時~12時です。



通所リハビリテーション日より

寒い日が続いていますが、ちらほらと梅の花が開いているのを目にするようになりました。少しずつ季節は進んでいるようですが、現在は再び「まん延防止等重点措置」が実施されています。まだまだ新型コロナウイルスからは逃れられないようです。今後も、感染対策を行いながら、皆様に安心して通っていただけるように努めて参ります。

デイケア年の初めは新年会。獅子舞を堪能して、皆様とお餅つき。つきたてを食べたい気持ちとぐっと堪えて、細かく砕いて乾かしておかきにして皆様に食べていただきました。それから、まん延防止措置が実施される前までは、希望者のみ一人ずつ順番で琴平神社まで初詣に行きました。残念ながらいつものように皆さん一緒にワイワイ写真撮ったり、おみくじを引いたり、大判焼きを買って食べたりは出来ませんでした。五円だけ振りしめて、さっさとお参りだけ。それでも皆様「気分が晴れた」ととても喜んで下さいました。私も皆様をお連れする為、何度も往復してその度に「今年もシルバープラザを見守りいただけるように」とお参りをしてきましたよ。

通所担当介護主任 村瀬 奈美

編集後記

新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」の感染急拡大により、全国各地で過去最多となる感染者数が毎日報告され、不安やストレスを感じる日々をお過ごしかと思います。

今後も感染対策をしっかり行い、一日も早くご入居者、ご家族に以前の様な何気ない日常生活を送って頂ける事を心より願っております。

介護福祉士 渡邊 昭之