

# ひろば

第209号  
2015. 5. 1  
横浜シルバープラザ

## お花見



4月2日(木)、2階ユニット「やすらぎ」と「そよかぜ」による合同のお花見をシルバープラザ駐車場にて行いました。以前よりご利用者の皆様にはお花見をすることを告げており、皆様日が近づくにつれて「楽しみだわあ」「まだかしら」と口にされていたので、少し曇り空ではありましたが、無事に開催できてよかったです。

外ではお花見をしながら甘酒を頂きました。皆様召し上がりながら「美味しいねえ」「たまに飲むのがいいのよねえ」と仰られていました。ほかには、歌詞カードを見ながら「さくら」「花」「ふるさと」等、春らしい歌を職員のリードの元皆様で歌いました。なかなか外に出る機会が無いので、外に出て、春を感じ、空・花を見て気温を感じて、身体全体で「春」を感じていただけたかと思えます。ユニットに戻られてからも「よかったわあ」「綺麗だったわ」「桜満開だったね」と笑顔で仰られており、職員もやれてよかったです。

皆様の生活が豊かになり、笑顔を引き出せるよう、今後も季節にちなんだ行事を企画して行きたいと思っておりますので、よろしくお願致します。

介護福祉士 長倉 希

## ユニット紹介 「かがやき」

3階の林道沿いに面している、かがやきユニットからは、2月になると白梅や紅梅、3月は満開の桜、この時期は新緑、秋には紅葉と一年を通してリビングや各居室の窓から四季の移ろいを感じる事が出来ます。

利用者様に四季を味わい、楽しんで頂く催しとして、1月は初詣、2月は豆まき、5月にはイチゴ狩りを予定しています。

中でも好評だったのは出前レクです。釜飯・ファミリーストラン・中国料理の豊富なメニューの中から好きな物を選び、昼食に召し上がって頂くのですが、その時に撮影した写真は、どの利用者様も笑顔に溢れていらっしゃいました。

また利用者様の特徴として、歩行練習や自主トレに励まれる頑張り屋な方が多く、毎月皆様で貼り絵などを行いユニット入り口に飾っています。職員も皆様のお力になれるよう支援して参ります。



介護福祉士 吉村 綾子

## 通所リハビリテーションだより

4月は寒暖の差が大きく、鬱陶しい日が続きました。緑が綺麗な5月はさわやかな天気が続くことを願うばかりです。

4月の通所リハビリテーションでは介護報酬改定の流れを受け、理学療法士と共にご利用者の皆様のご自宅にお伺いし、自宅での生活の様子を確認させていただきました。ご協力いただきありがとうございます。今後は自宅での生活に則したリハビリテーションを提供すると共に、皆様の目標に沿って様々な訓練を取り入れて行きたいと思えます。どこにも負けないリハビリテーションを楽しみます。

そして皆様の様子といえば・・・桜の下でおやつを食べたり、外で体操をしたり、春を探しに歩いてみたり。晴れた日にはなるべく太陽の光をたくさん浴びていただいています。日光に当たる効果として、認知症の予防や骨粗鬆症の予防、病気のリスクが減るとも言われています。実践して、本当かどうか確かめてみましょう。もう少しすると、今度は暑くて外にも出られなくなってしまいますから……。そういえば、お隣の緑の郷ではたくさん鯉のぼりが今年も元気に泳いでいます。全部で105匹いるのだそう。風に吹かれて泳いでいた鯉もいるようですが、さて鯉のぼりを数えに外に出てみましょうか。

通所リハビリテーション主任 村瀬 奈美



## 支援相談室からのご案内

4月初旬の桜が咲いていた時は、花散らしの雨が続き、冬に逆戻りしたような寒い日が続きました。4月中旬になると天気も回復し、ぽかぽかと日の光が降り注ぎ、ご利用者の皆様とご家族と一緒に散歩を楽しまれる姿も多く見られました。

### 《衣替えについて》

暖かい日が増え、日当たりの良い時間帯は、暑く感じられる日もあります。そろそろ薄手の肌着や洋服のご用意をお願いします。ただ、まだ寒くなる日もあると思いますので、重ね着ができるように羽織り物もご用意いただけると良いと思います。ご不明な点がありましたら、職員までお問い合わせ下さい。

### 《シルバーバザーについて》

今年も、シルバーバザーを開催致します。ご利用者・ご家族の皆様楽しんでいただきたいと思います。

※日時 5月16日(土)  
14:00~15:20

※場所 シルバープラザ地下1階  
皆様からご提供いただいた品物を販売致します。また、毎年恒例のシルバープラザ特製方レーライスを無料でご用意させていただきます。皆様、ぜひご参加下さい。

## 五月の行事食

- 5月5日「端午の節句」  
節句にちなんだ昼食とおやつを提供いたします
  - 5月24日「選抜食」  
昼食の主菜をあらかじめ選んでいただけます!
  - A 鮭のクリームソース
  - B 鶏のきのこソース
- 5月11日に選抜用紙を配布致します

## 来月の特別食のお知らせ

- ☆2015年6月の特別メニュー
- ♪中華のスタミナで梅雨にも負けず♪
- ☆海老マヨ炒め
- ☆中華茶碗蒸しのフカヒレあんかけ
- ☆中華粥
- ★季節の一品
- ☆空心菜のスープ
- ★デザート

(予定日:6月13日(土))  
どうぞふるってご利用ください。  
(ご予約は6月1日までに職員まで)  
管理栄養士 阿部 あや



## 今月の予定

3日(日) 朗読クラブ「AM」	23日(土) 理美容「終日」
7日(水) 園芸クラブ「PM」	24日(日) 朗読クラブ「AM」
8日(金) カラオケクラブ「PM」	25日(月) 手芸クラブ「PM」
10日(日) 朗読クラブ「AM」	26日(火) 売店「PM」
12日(火) 演奏会「PM」	28日(木) 音楽クラブ「AM」
13日(金) 民謡クラブ「AM」	31日(日) 朗読クラブ「AM」
14日(木) 音楽クラブ「AM」	
15日(金) 散歩クラブ「PM」	
16日(土) シルバーバザー・喫茶「PM」	
17日(日) 朗読クラブ「AM」	
19日(火) 詩吟クラブ「PM」	
20日(水) ジュリアの会「PM」	
22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

今年度より広報委員となりました介護士の渡邊大地です。皆様に楽しんで頂ける紙面を作れるよう励みますので、よろしくお願致します。

4月も半ばを過ぎようやく春らしい陽気が見られるようになりましたが、季節の変わり目というのは寒暖の差も激しくなりますので、体調など崩されせんようお気を付け下さい。

介護福祉士 渡邊 大地