

# ひろば

第221号  
2016. 5. 1  
横浜シルバープラザ

## お花見

こまれば、かがやきユニットでは3月31日にユニット内行事として、ご希望の入居者様皆様にB1階の施設正出入口まで降りていただきお花見をしました。当初は3月28日を予定していましたが、桜の開花予想の前後や雨などの天候の都合によりこの日に延期となりました。この日は桜も見頃となり、晴天に恵まればかど暖かい春の陽気で、絶好のお花見日和でした。そんな中で桜を眺めながら、甘酒を召し上がられたり、入居者様同士お話を楽しまれたり、皆様の素敵な笑顔がたくさん見られたお花見となりました。また、偶然ではありますが、2階のだんらん・さざなみユニットと同日であり、普段あまり顔を合わせることもない入居者様同士が同じ場所と同じ景色を見ながら、一緒に春の訪れを楽しむことができたことに、何か特別感を感じました。こまれば、かがやきユニットのリビングからも桜がよく見えますが、毎日部屋の中から見ている景色とはまた違った景色を楽しむことができ、また、外に出ることで実際にご自身の体で春の訪れを感じることができる貴重な機会となったのではないかと思います。

介護福祉士 吉田 花奈子

## リハビリ通信

いつでもどこでも出来るリハビリ体操をお伝えします。横浜シルバープラザ初の試みとなります。皆さんで健康な体作りをしていきましょう。今月は足の特集です。今後定期的に掲載させて頂きますのでお楽しみに！

### 〈方法〉 座位姿勢。

【右図】つま先をつけたまま、踵を上げます。この時ふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。

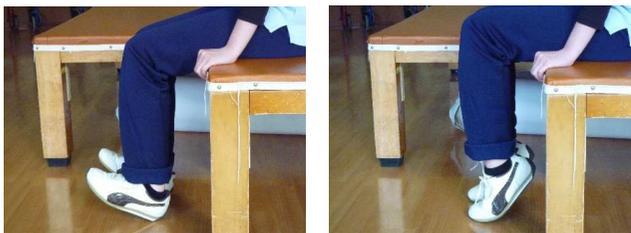
【左図】踵をつけたまま、つま先を上げます。この時すねの筋肉を意識して行いましょう。

筋肉が鍛えられるのはもちろん、足のむくみを解消するにも効果的です。

〈回数〉各20回程度

〈注意〉

疲労や痛みがある際は、無理をせずに休んで下さい。



## 通所リハビリテーションだより

隣の緑の郷では今年もたくさんさんの鯉のぼりが泳いでいます。青空に新緑、気持ちの良い季節です。こんな季節は足元ではなく上を向いて歩きたいですね。

4月シルバープラザには今年度もたくさんさんのボランティアの方々が来てくださっています。紙芝居に日本舞踊、コーラスにハワイアン、玄関先にはたくさんのお花を植えてくださり、畑にはジャガイモが芽を出しています。いつもありがとうございます。御利用者の皆様と一緒に職員も楽しませていただいています。紙芝居では、次回は「黄金バット」をリクエスト。楽しみですね・・・それからそれから、お花見ドライブにも行きました。桜はあつという間に散ってしまいました。その後も八重桜にハナミズキ。送迎中の窓の外は華やかです。

もう汗ばむ陽気。熊本地震災害の義援金募金がシルバープラザの受付前で始まっています。私たちに出来ることを少しでも・・・

通所リハビリ介護主任 村瀬 奈美



## 支援相談室からのご案内

### 《熊本地震災害義援金のお願い》

この度の熊本県での地震の被害に見舞われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

被災地では多くの医療機関や介護施設が被害を受けており、一刻も早い支援が望まれる状況にあります。当施設では被災された方々を支援する為、義援金の募金を実施致します。お預かりした義援金は、当施設で責任を持って熊本県庁もしくは日本赤十字へ送金致します。皆様の温かいご支援をよろしくお願い致します。

### 《シルバーバザーについて》

※日時：5月14日(土) 14時～

※場所：シルバープラザ地下1階にて

今年も恒例のシルバーバザーを開催致します。皆様からご提供いただいた品物を販売致します。毎年ご好評頂くシルバーカレンダーも50食限定でご用意しております。ご家族の皆様もぜひ一緒にご参加下さい！

### 《衣替えについて》

暖かい日が増えてきておりますので、徐々に衣替えをお願いします。まだ寒暖の差がある季節ですので、羽織り物等で温度調節ができる、快適に過ごせると思います。

### 《食中毒の予防について》

暖かい日が増えると、食中毒が心配です。生もの差し入れは原則ご遠慮下さい。どのような物が良いかご不明な場合は、支援相談室もしくはユニット職員までご相談下さい。

## 五月の行事食

●五月五日〜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。

●五月二十九日〜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

## 来月の特別食のお知らせ

（2016年6月の特別メニュー）

♪初夏の彩りを和のお膳で♪

☆穴子の天ぷら

☆季節の一品

☆前菜2種

☆ご飯

☆お味噌汁

（予定日：6月11日（土））

どうぞふるってご利用ください。

（ご予約は5月30日までに職員まで）

管理栄養士 阿部 あや

## 今月の予定

1日(日) 朗読クラブ「AM」	27日(金) カラオケクラブ「PM」
5日(水) 園芸クラブ「PM」	28日(土) 理美容「終日」
8日(日) 朗読クラブ「AM」	29日(日) 朗読クラブ「AM」
10日(火) 演奏会「PM」	音楽教室「AM」
11日(水) 民謡クラブ「AM」	2階エント・1階ぬくもりエント
13日(金) カラオケクラブ「PM」	6日・13日・20日・27日
14日(土) シルバーバザー「PM」	3階エント・1階ふれあいエント
15日(日) 朗読クラブ「AM」	3日・10日・17日・24日・31日
18日(水) シュリアの会「PM」	おでかけツアー
20日(金) 散歩クラブ「PM」	22日(日) 朗読クラブ「AM」
	23日(月) 手芸クラブ「PM」
	24日(火) 売店「PM」
	25日(水) 音楽クラブ「AM」

※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

## お花見



## 編集後記

4月も半ばを過ぎ、施設正出入口の桜もすっかり青葉に変わりましたが、皆様お花見は楽しめましたでしょうか？  
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、体調など崩されませぬようお願いを付けさせていただきます。

介護福祉士 渡邊 大地