

ひろば

第263号
2019. 11. 1
横浜シルバープラザ

ふれあいフェスティバル

十月二十六日(土)にすぎ野中学校にてふれあいフェスティバルが開催されました。本年は日頃、音楽教室に参加されている十四名のご利用者様と一緒に「月がとっても青いから」「夕焼け小焼け」の二曲の演奏を行いました。一曲目の「月がとっても青いから」では、皆様と一緒に作成したペットボトルで作った楽器が、ペットボトルマラカスを使用し、全員で歌と合奏を行いました。二曲目の「夕焼け小焼け」では、ツリーチャイムという楽器を一名のご利用者様をお願いし、こちらも歌と楽器の演奏を行いました。こちらの曲では、会場の皆様も一緒に歌って下さり、大合唱となりました。初めは緊張した面持ちをされていた皆様も、時間が進むごとに徐々に表情が緩み、後半の方では笑顔で、時には身体を揺らしながら演奏される方も見られました。本番終了後には、会場全体が盛大な拍手に包まれて、さらに皆様の満足そうなお顔が見られました。その後は他の団体の演奏を鑑賞された後、毎年恒例の豚汁を頂きました。きっと大仕事を終えた後の食事は格別だったのではないのでしょうか。本日は晴天にも恵まれ、芸術の秋を堪能でき、とても素敵な一日となりました。皆様の心の中にも素敵な思い出となっていますように。

音楽療法士 浅田 理恵

通所リハビリテーション日より

十月十二日、過去最大級の台風が各地に大きな被害をもたらしました。土曜日ご利用の皆様には、デイを中止にさせて頂き、ご迷惑をお掛けし申し訳ありませんでした。スポーツの秋。デイでは九月の終わりには鉄小学校的運動会に参加させて頂きました。力強いソーラン節に、力いっぱい綱引き等子供達の姿に元氣をもらいました。そして、十月十七日(木)、十八日(金)は通所リハビリテーション大運動会。毎年恒例のパン食い競争に、初競技の大玉送りに、ケルグル棒。ご利用者の皆様は赤・青のハチマキをしめて頑張りました。笛の音はなぜか競争心をあおりませます。最後は流行りの「ノーサイド!」の笛と共に両者握手で勝ち負け関係なく一緒におやつを食べながら笑顔いっぱい運動会になりました。ラグビーで沸いて、即位の礼をテレビで見てデイの十月も相変わらずバタバタ過ぎていきました。風が冷たく、冬の気配がすぐそこまでやってきています。通所リハビリテーションでもご利用者の皆様に、マスクの持参をお願いしております。ご協力をお願い致します。

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

《マスク着用のお願い》
これからの季節は、インフルエンザなどの感染症が流行する季節になります。当施設では、感染症対策として、十一月一日よりご面会時のマスク着用をお願いしております。受付前でもマスクが購入できますので、ご面会時にマスクのご持参を忘れた際は、購入をお願い致します。体調不良時や、ご家族様の中でインフルエンザ等の感染症にかかっている場合は、ご面会を控えて頂くようお願い致します。

《シルバーパーザーのご案内》
台風の影響により、十月十三日(日)に予定していましたシルバーパーザーは延期となり、十一月十七日(日)にシルバーパーザーを開催する事となりました。十三時より開始致しますので、ご家族様も是非ご参加下さい。



ふれあいフェスティバル

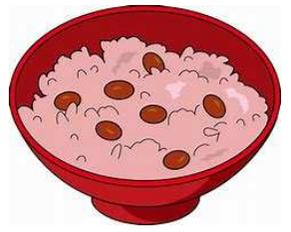


十一月の行事食

- 十一月十三日「おやつバイキング」
数種類の中からその場でお好きなおやつを選んで頂きます。
- 十一月二十三日「勤労感謝の日」
赤飯、茶碗蒸し、紅白林檎のコンポート等予定。
- 十一月二十四日「選択食」
昼食のメインをあらかじめお選び頂けます。
- A 焼き鳥丼
- B 二色丼

来月の特別食のお知らせ

- ☆令和元年十二月の特別食、お刺身は季節限定、この機会に是非どうぞ。
 - ☆刺身盛り合わせ
 - ☆里芋の菊花あんかけ
 - ☆茶碗蒸し
 - ☆みぞれ汁
 - ☆白ご飯
 - ★デザート「いちご(粉糖がけ)」
- (予定日)十二月七日(土)となります。
どうぞお楽しみにご利用ください。
(ご予約は十一月二十五日まで職員まで)
管理栄養士 田村 ちか子



リハビリ通信

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨・軟骨・筋肉などに障害が生じ、最終的には日常生活に支障をきたすようになる状態です。整形外科学会では左記の様な体操を推奨しています。詳しくはリハビリ科スタッフまでお尋ねください。

リハビリテーション科 渡辺 裕樹

「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

1 両脚より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいづつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の入差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をします。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

今月の予定

日	内容	音楽教室 「AM」
3日(日)	朗読クラブ「AM」2階	
7日(木)	園芸クラブ「PM」	2階エト・1階ぬくもり
8日(金)	カラオケクラブ「PM」	1日・8日・15日・22日・
9日(土)	理美容「終日」	29日
10日(日)	朗読クラブ「AM」3階	3階エト・1階ふれあいエト
12日(火)	ダイヤモンドヘッド「PM」	7日・14日・21日・28日
17日(日)	朗読クラブ「AM」2階 シルバーパーザー「PM」	
19日(火)	二胡演奏会「PM」	
20日(水)	手作りの会「PM」	
22日(金)	カラオケクラブ「PM」	
23日(土)	理美容「終日」	
24日(日)	朗読クラブ「AM」3階	
26日(火)	売店「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

十月は十二日に台風十九号が関東地方に上陸し、各地に大きな被害をもたらした。未だに復旧の目途が立たずにいます。自然の猛威の恐ろしさをまざまざと痛感させられました。

十一月は十月十三日に開催予定であった、シルバーパーザーが台風の影響で延期になり、十七日に開催されます。皆様、宜しくお願い致します。

介護福祉士 渡邊 昭之