

ひろば

第295号
2022. 7. 1
横浜シルバープラザ

天ぷら祭り

六月十六日、三階フロアにて皆さん待ちに待った天ぷら祭りの日となりました。ほほえみユニットとこもれびユニットのキッチンを使い、栄養士の職員さんをご入居者の目の前で天ぷらを揚げてくれました。ユニットには天ぷらを揚げる音と匂いが広がり、ご入居者から「いい匂いだね」「早く食べたい。楽しみ」など待ちきれない様子の発言が聞かれました。昼食が始まると皆さんとても良い笑顔で天ぷらを召し上がっており、普段昼食をあまり召し上がらない方も天ぷらを美味しく召し上がっていました。「天つゆが美味しいから天ぷらが引き立つんだよ」「また食べたい。やってほしいな」など喜ばれていました。ご入居者の嬉しそうな笑顔を見る事が出来た素敵なひと時でした。



介護福祉士 和田 卓也

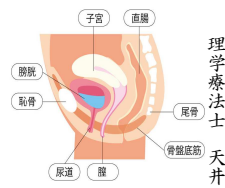
リハビリ通信

梅雨の時期になり、寒暖差が激しい季節になってきました。体調を崩しやすい時期でもありますのでしっかりと体調管理をしながら過ごしていきたいでしょう。

さて皆さんはトイレの回数が多かったり、尿漏れが続いたりすることはありますか？「咳やくしゃみをしたときに漏れてしまう」「体を動かしているときに漏れてしまう」一つでも心当たりがある方はもしかしたら**腹圧性尿失禁**かもしれません。

腹圧性尿失禁とは妊娠・出産や加齢のほか前立腺がんの手術などで膀胱や尿道を支えている筋肉が緩むことよって起こります。その支えている筋肉とは**骨盤底筋**です。

トイレの悩みがあると外出しづらくなったり人と会うのをためらってしまったりと活動範囲を狭めてしまう可能性もあります。骨盤底筋を鍛えてなるべく長く活動的に過ごしていきたいでしょう。



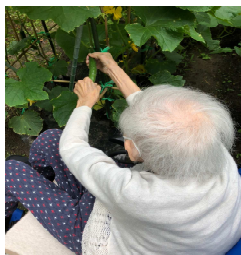
理学療法士 天井 祐希

通所リハビリテーションだより

いよいよ、夏本番。今年の夏も暑くなりそうです。皆様の熱中症予防の為、施設内はエアコンを使用しています。上着などを持参いただき、各自で調節できるように努めて下さい。ご協力をお願い致します。水分をしっかりと摂って、身体を動かして、しっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！

ボランティアさんのおかげで畑には、今年もキュウリやトマトなどの夏野菜が実りました。カボチャもゴーヤもすくすく育ち収穫が楽しみです。それに先立ちデイケアでは、三月頃に植えていただいたジャガイモの収穫を行いました。ジャガイモを掘って、掘ったばかりのジャガイモを調理して、美味しくいただきました。新鮮な季節の物が食べられるって幸せです！梅雨の晴れ間をぬって、畑に出たり、アジサイを眺めたり、鳥の鳴き声を聞いたり、自然に触れた六月のデイケアでした。

通所リハビリ科主任 村瀬 奈美



支援相談室からのご案内

《衣替えのお願い》

先月は夏の日差しを感じる暑い日がある反面、夜間帯には肌寒いこともある為、温度調節が難しい季節になります。先月より肌着や衣服の衣替えをお願いしておりますが、羽織り物や膝掛けなどを是非ご用意下さい。また、六月中旬には施設の掛け布団を夏掛け布団に衣替えしていますので、肌寒さを感じる方はタオルケットや薄手の毛布などのご持参をお願い致します。

《介護保険負担限度額認定証》

ご入居者の中で一定の条件を満たす場合『介護保険負担限度額認定証』という認定証をお持ちの方がいます。条件には収入や資産などの様々な項目があり、当該認定証は毎年対象者やご家族自身で手続きを行う必要があります。既に認定証をお持ちで手続き方法が不明な方や条件に該当するか確かめたい場合は、お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。また、介護保険関連には『介護保険被保険者証』と『介護保険負担割合証』があり、前記は要介護度が記載されており、有効期限の六十日前から更新の申請を行う必要があります。また、後記は七月末の更新を前にご自宅に郵送されます。新しい保険証が届いた場合は、当施設の受付に提出をお願い致します。

支援相談室 三津間 成美

七月の行事食

●七月十六日 《世界の料理》中国

ハオユー豆腐（オイスター煮込み）
※ハオユーとは中国語でオイスターソースのことです。

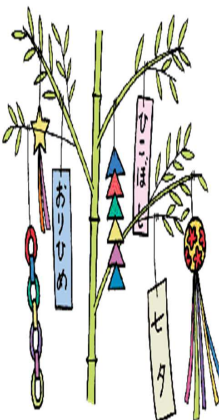
●七月十八日 《選択食》

A 豚肉の冷しゃぶ
B ニラ玉風あんかけ

来月の特別食のお知らせ

- ☆二〇二二年八月の特別食（八月十二日（月））
- ☆夏野菜サラダ
- ☆ウインナーと野菜のコンソメ煮
- ☆夏野菜のキッシュ
- ☆ハンバーグフレート
- ☆パン
- ☆ポテトクリームスープ
- ☆プリン

※どうぞお戻りご利用ください。
（ご予約は七月二十九（金）までに職員まで）



管理栄養士 春田 佳代子
荒谷 支央里

今月の予定

7月のクラブは園芸（7日木曜日）、売店（26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。

音楽療法

7月の音楽療法は、月曜日、火曜日、木曜日に小集団で各ユニットリビングにて行います。時間は9時～12時です。

編集後記

七月に入りこれからいよいよ夏本番の季節になってまいりました。引き続き、新型コロナウイルスの感染予防も引き続き行いつつ、これから気温が高くなる日が続きますのでこまめに水分補給をし、熱中症にも十分気をつけてお過ごし下さい。

介護福祉士 渡邊 昭之