

ひろば

第298号
2022. 10. 1
横浜シルバープラザ

敬老祝賀会&秋祭り

朝晩涼しい日が続いています。秋はもうすぐそこに来ています。

横浜シルバープラザでは九月十九日(日)敬老祝賀会&秋祭りを開催いたしました。八月に予定していた納涼祭は新型コロナウイルスの為に延期となり敬老の日に合わせて無事に行う事が出来ました。午前には敬老祝賀会、午後には秋祭りを開催し、職員は浴衣、ハッピでお出迎えし、ヨーヨー釣りや輪投げ等、楽しんでいただく事が出来ました。これから第八波が心配ですが、来年の敬老祝賀会にはご家族の方も一緒にご入居様のお祝いが出来る事を願っています。

介護福祉士 橋野 喜子



リハビリ通信

十月に入りいよいよ肌寒い季節になりました。秋は旬な食べ物がたくさんあり「食欲の秋」といわれる季節です。美味しいものをたくさん食べて寒さに負けない身体を作っていきましょう。

さて今年度のリハビリ通信では「腹圧性尿失禁」そして「骨盤底筋」について紹介していきましょう。前回のリハビリ通信では骨盤底筋体操の応用編として様々な姿勢での体操を紹介しました。

今回は日常生活の中で行える「膀胱訓練」についてお話ししていきます。膀胱訓練とは尿意が生じてもある程度我慢することで膀胱にためることが出来る尿量を徐々に増やすトレーニングのことです。方法としては①尿意を感じてからまずは五分我慢する②徐々に我慢する時間を伸ばすという方法です。

尿意を無理に我慢することでかえってストレスを感じてしまい逆効果になってしまう可能性もある。なので最初は自宅などの慣れた環境で実施するなど無理のない範囲で行ってみましょう。

理学療法士 天井 祐希



通所リハビリテーションだより

行楽シーズンの始まりです。ここ何年か、良いシーズンも引きこもりの生活を余儀なくされ、やっとこのところ少しずつ、外に出る事にためらう必要がなくなってきました。シルバー周辺にもどんぐりが転がり、モジも少しずつ色づいてきています。気候も良くなって外の散歩が一段と楽しみな季節です。

九月、台風十四号がやってくる中、通所リハビリテーションでも「敬老会」を行いました。デイケアの最高年齢は九十六歳。一人での生活を続けておられる男性ご利用者です。デイケア唯一の大正生まれ。週に二回、ほとんど休むことなく通ってきて頂いています。デイケアの平均年齢は82.6歳。ご利用者の皆様のコツコツと毎日きちんと継続して運動を続けられる能力こそが、元気で長生きが出来る秘訣なのではないかと思っています。怠け者の私にはマネできません！来年も再来年も、敬老の日をシルバープラザでお祝いさせてください！！

通所担当介護主任 村瀬 奈美



支援相談室からのご案内

秋風に涼しさを感じる日が増えてまいりました。引き続き体調を崩しやすい時期が続きますので体調にお気を付けてお過ごし下さい。

①《居室面会について》

十月十一日よりご利用者様及びご家族様共に、コロナワクチンを三回以上接種されている方は居室での面会が再開となります。

※時間：十三時～十七時の間、三十分程度(月～日まで)

※接種証明書は面会の都度ご提示下さい

※施設行事のため、十月十六日(日)は面会中止、十月二十三日(日)は④にご参加頂くご利用者様の方は面会が中止となります。

②《パネル越し面会について》

コロナワクチンを接種されていない方はパネル越し面会をご予約制で継続させて頂きます。

※時間：十四時、十四時十五分の二枠、日、祝祭日を除く曜日となります。

③《シルバーマーケットについて》

十月十六日(日)に「シルバーマーケット」を行います。感染対策により、密にならないように二階、三階にて開催する予定です。

※日時：令和四年十月十六日(日)

※場所：横浜シルバープラザ内

④《太鼓の音と秋の味覚を楽しむ会について》

十月二十三日(日)に季節を感じて頂けるような太鼓の音と秋の味覚を楽しむ会を行います。「秋のデザートプレート」をご用意致します。

※日時：令和四年十月二十三日(日)

※場所：横浜シルバープラザ内

支援相談室 三津間 成美

十月の行事食

●十月五日(水) 郷土料理：宮崎県

チキン南蛮
※宮崎県の洋食店の賄い料理として作られたのが始まりです。当時は、『鶏から揚げの甘酢漬け』と呼ばれていましたが、その後、タルタルソースをかけるスタイルになり、名前も変わっていきました。

●十月二十日(木) 選取食

- A 豚肉の柚子味噌炒め
- B 鮭の塩こうじ焼

●来月の特別食のお知らせ

〓二〇二二年十一月の特別食〓
(予定日：十一月五日(土))

- ★すまし汁
- ★お刺身の盛合せ
- ★彩りしんじょうの銀鹿かけ
- ★きのこ肉団子の煮物
- ★しその実和え
- ☆フルーツ

※食材の変更がある場合もありますのでご了承ください。どうぞお楽しみに。〓ご予約は十月二十七日(金)までに職員へ申し付けてください。〓

管理栄養士 春田 佳代子
荒谷 支央里

今月の予定

- 10月 6日(木) 園芸クラブ
- 10月 8日(土) 理美容
- 10月16日(日) シルバーマーケット
- 10月22日(土) 理美容
- 10月23日(日) 太鼓の音と秋の味覚を楽しむ会
- 10月25日(火) 売店

※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。

音楽療法

10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

徐々に秋も近づき涼しい季節がやってまいりました。皆様のようにお過ごしでしょうか。十月にはシルバーマーケットがあり、お楽しみ頂けるかと思っておりますので入居者の皆様におかれましては、体調管理をしっかりと行い、ご参加をお待ちしております。

介護福祉士 吉永 英樹