

ひろば

第302号
2023. 2. 1
横浜シルバープラザ

新年会

二〇二三年！卯年！今年も小規模ですが、長いコロナ禍が早く終わる願いを込め一月七日（土）に令和五年新年会を行いました。

感染対策をしっかりと行いながら、オープニングでは施設長と職員が全ユニットのご入居者様に新年のご挨拶をさせて頂きました。お雛子の笛や太鼓の音に合わせて、施設長と職員の手作りの獅子舞の訪問に、皆様とても喜ばれておられました。中には笛や太鼓の音に合わせてリズムを取られる方もいました。また、毎年恒例の鉄獅子保存会の皆様をお招きし、見事な獅子舞を披露して頂きました。ご入居者様の皆様、笑顔いっぱい拍手をされておりました。レクルームでは今年もシルバー神社にて初詣をして頂きました。皆様真剣に鳥居の前で手を合わせて願い事をされておられました。絵馬にも健康祈願や家族の幸せ等、色々な思いを書いて頂きました。皆様の願いが叶うよう今年一年良い年になる事を職員も心から祈っております。

本年もご入居者様の一人一人の笑顔を大切にシるバープラザ職員一同ご支援をさせて頂きますので宜しくお願い致します。

介護福祉士 梅田 美香

支援相談室からのご案内

【面会や制限などについて】

【地下一階の面会について】土曜日の面会希望の方が多かったため、面会枠を二枠追加しました。

【月～金曜】14時・14時15分

（土曜日）14時・14時15分・14時半・14時45分
その他に関しては、先月ご案内と同様、現状は予約制のパネル越しの面会を継続して、コロナワクチン接種の回数（四回以上／四回未満）によって面会場所を地下一階と入居フロアと分けさせて頂いています。ご不便をお掛けして申し訳ありませんがご協力の程よろしくお願い致します。引き続き面会方法等に変更がありましたら随時お知らせ致します。

【要介護度のご相談について】

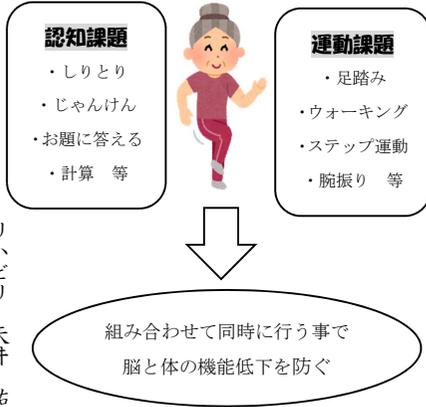
介護保険証の要介護度について、「自宅での活動量が減って、家族の介護負担が増大している」「入院中に介護認定を受けたけれど、退院してから元気がなくなって自分ができるが増えてきた」などの要介護度のままでいいのか気になっているなど、現状の介護度と本人の日常生活動作、家族の介護量の度合いに差異を感じている方はいらしゃいませんか。そのような時には認定期間中でも介護認定を受け直すことが可能です。担当の介護支援専門員にご相談下さい。今後の生活ベースも視野に入れながら、手続きをするタイミングなのか、お話を伺いながら検討させていただきます。

支援相談室 松枝 清恵

リハビリ通信

皆様、明けましておめでとうございます。お正月があつという間に過ぎましたが、まだまだ寒い時期が続きますので体調を崩さないよう気を付けながら過ごしていきましょう。

さて前回のリハビリ通信では「認知症」について簡単に説明していききましたが、今回は認知症と運動の関係についてお話ししていきたいと思います。認知症の研究では「運動習慣がある高齢者は運動習慣がない高齢者よりも認知症のリスクが低い」ことが分かっています。認知症の予防に効果がある運動は適度な有酸素運動や筋力トレーニングが挙げられますが、さらに簡単な計算やしりとりなどの認知課題を取り入れながら行うとさらに効果的です。



リハビリ 天井 祐希

通所リハビリテーションだより

二月は暦の上ではもう春。送迎中、梅の花が咲いている所がちらほら。施設の周りの梅の蕾も膨らんで、今か今かと咲くのを待っているようです。そろそろフキノトウが出てくるか、見回りに行ってご覧れば：

長く雨が降らず富士山がくっきり見えた乾燥続きの一月下旬。晴れた日が多くデイケアご利用者の皆様は、毎日上着を羽織って外に散歩に出られました。日向と日陰の体感温度で太陽の偉大さを感じ、外に出る度に成長する草花にまだ遠い春をかすかに感じ、はたまた歩く事に必死で周囲の状況なんか感じられる余裕がなかったり、玄関出た瞬間の寒さにひるみ引き返したり…それでも玄関まで歩いたから「良い」としましょう。

お餅つきや新年会、書初めに初詣。今年も沢山の行事に彩られてシルバープラザの年明けも活気に満ち溢れています。

通所担当介護主任 村瀬 奈美



二月の行事食

●二月七日（火）～郷土料理：神奈川県

サンマーマン ※サンマーマンとは、神奈川県のご当地ラーメンの事で、麺の上にとろみの付いた野菜やお肉のあんかけが掛かっているラーメンです。

●二月二十一日（火）～選択食

- A 鶏肉の味噌ナッツ焼
- B さわらの梅煮

来月の特別食のお知らせ

- ☆三月の特別食
- （予定日）三月四日（土）
- ☆御飯
- ☆すまし汁
- ☆刺身盛り合わせ
- ☆ふきの煮物
- ☆卵豆腐のカニあんかけ
- ☆菜の花の酢味噌和え
- ☆デザート

※食材の変更がある場合もありますので、ご了承下さい。（ミキサー粥、ベースト食を含む）
どうぞふるってご利用下さい。
（ご予約は二月二十二日（水）までに職員までにお申し付け下さい）

管理栄養士 春田 佳代子

今月の予定

2月のクラブは園芸（2日木曜日）、売店（28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。

また、理美容は通常通り第1、第4土曜日に行う予定です。宜しくお願い致します。

音楽療法

2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

寒さが厳しくなる季節となりました。依然として新型コロナウイルスが猛威を振るっており、一日も早い収束と、春の訪れが到来する事を願う毎日で、

食料品や様々なサービスの価格の高騰も落ち着きますように。
介護福祉士 加藤 秀隆



新年会



管理栄養士 春田 佳代子