

ひろば

第303号
2023. 3. 1
横浜シルバープラザ

ユニット紹介

『だんらん』

だんらんユニットは二階にあります。春には桜の木が窓から眺められます。

コロナ禍のため居室で過ごして頂く時間が長くなっており、マスク着用の下、リビングにて利用者様同士でテレビを見ながら楽しく会話をされ盛り上がる事もあり、素敵な笑顔が見られています。リハビリにおいても熱心に取り組まれており、職員も利用者様から元気を頂いています。

また、居室で音楽を聴かれたり、雑誌を読んで過ごされたり、ご自身の好きな事をやって過ごされている方もいらっしゃいます。

それでもやはり早く新型コロナウイルスが落ち着いていつの日か以前のような当たり前の生活を取り戻せる日が来ることを心より願っております。

介護福祉士 渡邊 昭之

支援相談室からのご案内

【面会や制限などについて】

三月十三日より、ご利用者様とご家族様が共にコロナワクチン接種三回以上の方を対象として、居室で面会ができるようになります。《面会時間》十三時〜十七時で三十分以内、予約不要《面会場所》居室にて三名様まで、マスク着用、ご飲食はできません。外出は自宅のみ、ワクチン接種回数三回以上の方は同時時間帯で可能となります。詳細はホームページをご確認下さい。施設に直接お問い合わせの際は九時〜十七時までの間にお願致します。

【外出行事について】

支援相談室では、暖かくなる四月に久しぶりの外出行事となる「いちご狩り」を少人数規模で企画しています。いちごの苗の発育状況にもありますが、現時点では四月中旬になる予定です。

支援相談室が企画の行事はコロナウイルスの流行から、外出行事をいちごフェアなどの施設内で行える行事に振り替えてまいりました。ご家族様にも予約制の面会にご協力いただいておりますが、入居者様にも行事の規模縮小などで楽しみの機会が少なくなっていることを大変心苦しく感じていました。

今回は感染対策と健康状態の観察を行いつつ、外出ならではの「春を思いきり満喫」できる行事にしたいと考えています。日程や費用などの詳細が決まりましたらお知らせ致します。

支援相談室 松枝 清恵

リハビリ通信

そろそろ真冬の時期は過ぎ、日中は暖かきを感じる日も多くなってきました。しかしまだ寒暖差が大きい季節でもありますが、着る洋服も工夫しながら風邪を引かないように過ごしていきたいでしょう。

さて前回のリハビリ通信では認知症予防に効果的な運動についてお伝えしてまいりました。今回は具体的な運動の例をひとつご紹介していきたいと思います。日常生活のすきま時間で継続して実施し脳と身体を鍛えていきましょう。



- ①座って足踏みをします
 - ②足踏みしながら100から3ずつ引いていく計算をします
- ※立って行う運動に変えても構いません
※計算は7ずつの引き算や足し算に変えても構いません

理学療法士 天井 祐希

通所リハビリテーションだより

桜の開花が楽しみな時期になりました。施設三階から見下ろす桜、駐車場から見上げる桜、シルバープラザのどこからでも見える桜はご利用者の皆様を笑顔にしてくれます。咲き始めも、満開も、桜吹雪も楽しみたいですね！

二月、今年も雪が降るのを心待ちにしておりました。とうとう十日（金）にその日はやってきました！あつという間に施設外は真っ白になり、ウッドデッキに降り積もって、待ちに待った雪遊び。ほんの短い時間でしたが、今冬も雪を堪能しました！それから、今年もたくさんの鬼を皆様と一緒にやつけて、悪いものは外に、福は内に取り込んで、シルバープラザは今年も安泰。（鬼はあるご利用者様の手作りです。※詳しくは施設ホームページのブログをご確認ください）。こうして仕事をしてみると一ヶ月は本当にあつという間に過ぎてしまっています。一日一日を皆様と、楽しみながらリハビリを行っています。たいいものです。

通所担当介護主任 村瀬 奈美



三月の行事食

●三月七日（火）世界の料理：フランス

自身魚のムニエル ラタトゥイユ風ソース、リネーズポテト、フレンチサラダ

※当施設でのラタトゥイユ風ソースは、トマトベースで野菜を煮込んだソースです。

●三月二十二日（水）選択食

昼食にてお好きな主菜をお選びいただけます。

- A 豚肉のマレード炒め
- B 自身魚の菜種焼

来月の特別食のお知らせ

（四月の特別食）

（予定日：四月八日（土）今回は、第二土曜日となります。）

☆深川井

★すまし汁

☆若竹煮

★さつま芋のレモン煮

☆ふきのごまマヨサラダ

★デザート

※食材の変更がある場合もありますこと、ご了承下さいませ。（ミキサー粥、ベースト食を含む）

（ご予約は三月三十一日（金）までに職員までお申し付け下さい）

管理栄養士 春田 佳代子

今月の予定

3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。宜しくお願い致します。

音楽療法

3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

今年は暖冬で暖かい冬になりました。これから三月に入り、少しずつ寒気もゆるみ春が近づいてまいります。しばらくするとシルバープラザの前にある桜の木が咲き始めます。今年はゆっくりにお花見でもしたいですね。季節の変わり目で気温の変化が激しい時期でもありますので、皆様も体調の変化にお気を付けてお過ごし下さい。

介護福祉士 吉永 英樹