

ひろば

第305号
2023. 5. 1
横浜シルバープラザ

いちご狩り

先日よりお知らせしていました、いちご狩りに行って来ました。今回は川崎市早野にあるスローファームさんにお世話になりました。当施設からは車で十分程度の場所にある、パティスリー併設のとても人気のあるいちご農園さんです。

ハウスの通路は車椅子の方でも摘み取れるような高さにはいちごがあり、お気に入りのいちごを選んで摘み取ることが出来ます。真っ赤に熟した大粒いちごを目の前に、「わあ、きれい。立派！」「これ本当に摘んでいるの？」「どれがいいと思う？」と参加の皆さんはいつもより数倍、表情がキラキラしていました。

コロナウイルスが流行してから外出のイベントは中止していましたが、何年かぶりの外出でしたが、お天気にも恵まれ、皆さんに新鮮で真っ赤ないちごを味わっていただくことが出来ました。「楽しかったし、とてもおいしかった」「久しぶりにこんなにお日様に当たったわ」「みんなも来られたらよかったのに」と皆さんの感想が聞かれました。車中からは八重桜やツツジ、藤などの春の花々も楽しむことができ、春満喫の一日となりました。(撮影した画像は二面にて)

支援相談員 松枝 清恵

リハビリ通信

新緑が目に見え鮮やかな清々しい季節となりました、暖かい日が続く、リハビリでも散歩されている方が増えてきました。伸びをして深呼吸すること気持ちがいいですね。

さて、みなさんはご自身の姿勢がどうなっているか客観的にご覧になったことはありますか？姿勢の崩れを気にされている方は少なくないと思います。姿勢が悪くなると腰痛や肩こりの原因につながったり、息苦しさや疲れやすさを感じるようになります。立った状態で耳たぶ・肩・股関節・外くるぶしが一直線になることが良い姿勢の理想とされています。壁に背を当てて立った時に、後頭部が壁につかない、腰と壁の間にこぶし一個以上のすき間が開く、またはくっついてしまう状態は姿勢が崩れていると思われます。良い姿勢を維持するには関節の柔軟性や筋力が必要となってきます。気付いたときに顔を上げ少し胸を張って姿勢を直し、椅子の背もたれから背中を離してみるのがいいかと思えます。

理学療法士 柳下 明日香

通所リハビリテーション日より

新緑眩しい五月、四月の半ば頃から隣の緑の郷の空に、鯉のぼりが泳ぎ始めるのを今か今かと楽しみに待っているご利用者と職員。今年も隣からしっかりと楽しませてもらっています。

四月の通所リハビリは今月も外に出て女子会に男子会日和。会話が弾みもう帰りたいくらい気分。春爛漫のこの時期は、いつものように歩行訓練という名の散歩。言語訓練という名のカラオケ、社会参加という名の買い物に家事練習という名の調理などなど、新規のご利用者が多いこの時期に色々な行事を詰めながら、今年度も楽しく、笑顔いっぱいシルバープラザの通所リハビリらしく和気あいあいと過ごしています。

五月八日から五類に移行する新型コロナですが、車内・施設内では今度もマスクの着用をお願いいたします。

通所担当介護主任 村瀬 奈美



支援相談室からのご案内

【春の遠足について】

五月二十一日(日)に春の遠足を予定しています。今年は当施設の駐車場にて午前の部、午後の部のそれぞれに太鼓の演奏や体操等の実施を計画しています。陽気が気持ち良い季節になりました。爽やかな空気の中で体を動かしながら新緑の季節を楽しみましょう。

【いちご狩り おでかけツアー(続き)】

お天気にも恵まれ、暖かいハウスで食べ頃のいちごをたくさん収穫することが出来ました。来年も企画しますので、皆さまのご参加をお待ちしています。



五月の行事食

- 五月十七日(水) 世界の料理：韓国、ヤンニョムチキン風
- 五月十九日(金) 選択食、昼食にてお好きな主菜をお選びいただけます。
 - A 松風焼
 - B 白身魚のごまマヨ焼

来月の特別食のお知らせ

☆六月の特別食、(予定日：六月三日(土))。

- ☆彩りいなり三種
- ☆すまし汁
- ☆揚げ鶏の梅ソース
- ★かにの重ね蒸し
- ☆なすのたいタン
- ★いんげんのピーナッツ和え
- ☆デザート

※食材の変更がありますことをご了承ください。(ミキサー粥、ベースト食を含む) どうぞふるってご利用ください。
(ご予約は五月二十八日(金)までに職員にお申し付けください。)

管理栄養士 春田 佳代子

今月の予定

長いコロナ禍でありましたが、5月8日より感染症法の分類が2類から5類へと変更になります。それに伴い、シルバープラザでもクラブ活動を少しずつ開始していきますのでよろしくお願いいたします。

- 11日(木) 園芸クラブ「PM」
- 13日(土) 理美容「終日」
- 21日(日) 春の遠足
- 23日(火) 売店「PM」
- 27日(土) 理美容「終日」

音楽療法

5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

寒暖差の激しい季節がやって来ました。皆様は体調にお変わりありませんでしょうか？

隣の緑の郷にはこの時期限定の風物詩である、多くの鯉のぼりが元氣よく空を泳いでいます。どうぞ面会のついでに見学にいらしてみてください。

介護福祉士 加藤 秀隆