

ひろば

第306号
2023. 6. 1
横浜シルバープラザ

春の大運動会

長い長いコロナ禍もようやく落ち着いてきた為、皆様待ちに待った屋外行事「春の大運動会」を五月二十一日に開催する事が出来ました。今回はほとんどの入居者様が参加されるとあって、午前と午後に分かれて二部構成での開催となりました。しっかりと準備体操を行い、まずは青チーム、赤チームに分かれての風船リレーを行いました。白熱したリレーは両チーム互角の大接戦。「次は負けないわよ」「もう一試合しないの？」など、気合いの入った言葉が飛び交っていました。次の玉入れもとても盛り上がり、皆様丁度良い汗をかいたところでドリンクタイム。カルピス、りんごジュース、お茶等のお好きな飲み物を飲んで頂きました。最後のメインイベントは青葉太鼓の方々による太鼓の演奏会。矢切の渡しや盆踊りなど、お馴染みの曲に合わせた大迫力の太鼓の演奏に大いに盛り上がりました。また、最後には太鼓の体験会もあり、実際に太鼓を叩いて「凄いいね」「お腹に響くね」と、とても驚かしていました。

多くの方々のご協力のもと、久しぶりの屋外行事は皆様の笑顔と共に無事に終える事が出来ました。次の行事もより楽しんで頂けるようスタッフ一同努めたいと思います。

介護福祉士 中村 誠

リハビリ通信

朝晩と日中との寒暖差があり、体調を崩しやすい季節となってきました。これから梅雨に向け体調管理に気をつけていきましよう。

暑い時期になってくると心配になるのが熱中症です。熱中症を引き起こす条件としては気温が高い、湿度が高い、閉め切った屋内などの「環境」、高齢や持病、低栄養、脱水といった【からだ】、入浴後や激しい運動後、屋外での作業などといった【行動】などの要因が考えられます。

熱中症を予防するためには襟元や袖口に適度なゆとりのある衣類を着用する、適切な温度でエアコンを使用するなどの環境調整が必要です。また、散歩などは朝夕などの涼しい時間帯で行うようにしまししょう。入浴やリハビリ等の運動後や、唇や喉が渇いてきたなど感じた時には積極的に水分補給を行いましょう。特に汗を多くかいた後はミネラルを補うためスポーツドリンクなどで塩分や糖分も摂りましょう。トイレの回数を気にされて水分補給を避けてしまう方も多いと思われますが、一般的に体内の水分量は約六十%と言われています。立ちくらみや意識障害などの脱水症状を引き起こさないよう、一日に一リットル程度の水分補給を心掛けましょう。



理学療法士 柳下 明日香



支援相談室からのご案内

【面会方法の変更について】

先月の五月十五日より、コロナワクチンの予防接種の回数に関係なく、居室での面会が可能となっています。十三時〜十七時の間で三十分間、手指消毒とマスク着用、健康チェックシート記入をお願いしています。ワクチンの接種証明書の提示は必要なくなりました。

これまでに接種回数によって面会に来られなかった方がいらっしやいましたら、今回の変更についてお伝え頂ければと存じます。詳しくはホームページのお知らせにも掲載していますのでご利用下さい。

【証書ご提示のお願い】

以下の証書は、有効期限が令和五年七月三十一日までとなっています。新しい証書が届きましたら当施設受付にご提示をお願いします。※八月からの利用料の計算に必要です。七月末日まで届かない場合は、ご一報いただけますと幸いです。

①介護保険負担割合証(対象者全員)

新しい証書が届きましたら期限内に当施設の受付へご持参をお願いします。

②負担限度額認定証(対象の方のみ)

更新が必要な方には、役所よりご自宅に更新手続きの案内が届きますので、期限内にお手続きをお願いします。また新規で申請される場合は、交付要件や申請方法等の詳細を役所に確認の上、申請を行って下さい。

支援相談室 松枝 清恵



春の大運動会



六月の行事食

●六月二十七日(火) 郷土料理：長崎県

ちゃんぽん

●六月十七日(土) 選択食

昼食にてお好きな主菜をお選びいただけます。

A 蒸し餃子のごまソース

B 鰯のソテー梅おろし

来月の特別食のお知らせ

く七月の特別食

(予定日：七月一日(土))。

☆特製冷やし中華

★点心盛り合わせ

☆夏野菜の中華あんかけ

★彩りナムル

☆アイスクリーム

※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) どうぞふってご利用ください。

(ご予約は六月二十三日(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



8日(木) 園芸クラブ「PM」
10日(土) 理美容「終日」
24日(土) 理美容「終日」
27日(火) 売店「PM」

音楽療法

6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

新型コロナウイルス感染症の位置づけが五月八日から五類に分類されました。当施設でもそれに伴い、居室での直接面会が解禁となりました。今までは密越し面会で直接触れる機会もありましたが、これからは気兼ねなく触れ合って頂きたいと思っています。まだまだ油断は出来ませんがコロナとうまく付き合い面会の継続が出来ればと思います。

介護福祉士 相馬 叙広

通所リハビリテーション日より

関東地方の平年の梅雨入りは六月七日頃、梅雨明けは七月十八日頃。今年もジメジメと長い梅雨の時期がやってきました。雨が降ると何となく起きるのが億劫で体がだるくて、シルバープラザも「休もうかな...」なんて考えが芽生えてくるものです。そんな時こそ、シルバープラザで笑って楽しく、心も体もリフレッシュしていきましよう！

爽やかな五月のデイケアは、外気に当たってリラックスタイム。ウッドデッキで本を読んだり、フルートの練習をしたり、布団を敷いてゴロゴロしたり、それぞれの過ごし方で自然の空気を楽しんで頂いています。十七日には、ピクニックランチでホットドッグやハンバーガーにポテトをお腹いっぱい食べました。普段の施設の昼食には決して出ないメニュー。意外にもご利用者の皆様には好評のジャンクフード。たまに食べたくなりますよね。コロナで自粛だて出来なかった行事、さっそく復活です。

通所担当介護主任 村瀬 奈美

