

ひろば

第309号
2023. 9. 1
横浜シルバープラザ

大納涼祭

八月六日(日)、シルバープラザ単独ではありませんが、四年ぶりに納涼祭を開催する事ができました。台風の影響もあり、当日も直前まで天候を心配していましたが、皆様の願いが届き、晴れて開催できた事、とても嬉しく思います。

青葉太鼓の皆様による盆踊りや高円寺「誠連」の皆様による阿波踊り、屋台、ゲーム、そしてシルバープラザ職員によるソーラン節などで大盛り上がり、最後は綺麗で迫力のある花火で締めくくられ、あつという間の二時間だったのではないのでしょうか。

納涼祭の運営に携わり、ご入居者やご家族、ボランティアの方々が笑顔で楽しんでいる姿を見ることが出来て本当に良かったです。

これからもご入居者やご家族の思い出作りが出来るよう、感染対策をしっかりとしながら職員一同、一致団結して参ります。来年度は規模を拡大し、更により良い行事となるよう努めていきたいと思っています。

最後になりますが、お暑い中納涼祭の為に足をお運び頂きまして誠にありがとうございました。

介護福祉士 三原 千佳

リハビリ通信

今年も暑さが続きそうです。引き続き熱中症や脱水症状に注意して過ごしましょう。

肩関節や肩甲骨周りの痛み悩まれている方も多いと思います。姿勢と肩の動きは互いに影響合っているため、悪い姿勢によって肩に負担をかけている可能性があります。胸部や肩甲骨周りを柔らかくして肩を楽にしましょう。肩関節が痛くて動かせない時は炎症が起きている可能性もあるため、安静にする事や痛みのない範囲で動かしていく事が大切です。動かすと痛い時は痛みの増悪に注意しながら運動を行い、関節や筋肉の柔軟性を高める事が必要になってきます。

前後運動 【ポイント】肩甲骨の位置をイメージしながら行いましょう。



Y-W運動 【ポイント】首に力が入りすぎないように気をつけましょう。



理学療法士 柳下 明日香

通所リハビリテーションだより

残暑はまだまだ厳しいですが、日が暮れるのが早くなってきたと思いませんか？ある一人暮らしの男性ご利用者が「秋の夕暮れ時はなんだか寂しくなって好きじゃない」と。秋の夜は長く、一人でいるとつい余計なことを考えがちです。そんな時は、ゆっくりのんびり、空を見上げてお月見がいいですね。月より団子もありですが・・・シルバープラザの職員がきっと皆様の事を思っていますよ！ちなみに、今年の中秋の名月は九月二十九日です。

八月のデイケアでは、今年も納涼祭を行いました。あおば太鼓を間近で鑑賞。迫力満点の太鼓を聴いて、一緒に盆踊りを踊り、太鼓を叩かせてもらって「涙が出る程嬉しかった」と、来る日も来る日もお礼を言ってくれて下さり、皆様の心にとっかかり響いたようでした。そして毎年恒例のスイカ割り。スイカを割るはずが、床を叩いて棒が折れてしまったり、割れたスイカがカメラマンの職員に飛んできてスイカまみれになったり、ハプニング満載で騒がしい納涼祭になりました。職員も皆様と一緒に暑さに負けずこの夏を乗り切りました。

通所担当介護主任 村瀬 奈美



支援相談室からのご案内

《敬老祝賀会の開催について》

九月十八日(月・祝)に当施設において『敬老の日のお祝い』として、入居ご利用者・通所ご利用者の皆様へ感謝と敬意を表し、また健康と長寿のお祝いとして祝賀会を開催致します。当日の昼食はお祝い膳を予定しており、式典では感謝状や記念品の贈呈も行います。職員一同、心を込めてお祝いさせていただきます。

※日時 令和五年九月十八日(月・祝)

午後二時～三時

※会場 地下一階

《差し入れについて》

当施設では食品を持参される際、生ものの持参はご遠慮頂いております。ただし、その場で食べられる量の果物やヨーグルト、牛乳等のご持参可能です。その場合はユニットの職員へお知らせ下さい。また当日の体調により召し上がられないことや疾患や嚥下状態によっても召し上がれない場合がありますので、判断に迷われた事前に職員へご相談下さい。

特別室に設置されている冷蔵庫を使用されている方は、職員が週一回、賞味期限の確認をさせて頂いておりますのでご了承下さい。

支援相談室 松枝 清恵



九月の行事食

●九月八日(金) ～世界の料理：アメリカ～
パッファローチキン

※揚げた鶏肉にトマトケチャップや香辛料で作った甘辛いたれを絡めた料理。

●九月二十日(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 豚肉の中華旨煮
 - B 白身魚のチリソースかけ

来月の特別食のお知らせ

～十月の特別食～

(予定日：十月七日(土))。

- ★すまし汁
- ★御飯
- ☆お刺身
- ★肉団子と野菜の煮物
- ☆しその実和え
- ★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。

(ご予約は九月二十九日(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



大納涼祭



今月の予定



7日(木) 園芸クラブ「PM」
9日(土) 理美容「終日」
18日(月) 敬老祝賀会「PM」
26日(火) 売店「PM」
30日(土) 理美容「終日」

音楽療法

9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

今月は、コロナ禍で開催出来なかった全員参加での敬老祝賀会が四年ぶりに開催する事になりました。ささやかですが歌や演奏を交え皆様に喜んで頂けると幸いです。職員一同、皆様へ感謝の気持ちと心からの敬意を表します。

介護福祉士 相馬 叙広