

# ひろば

第315号  
2024. 3. 1  
横浜シルバープラザ

## 節分

令和六年二月二日(金)、三日(土)の二日間に分けて、「節分」の豆まきを行いました。  
一週間程前から豆に見立てた新聞紙を丸めた物を入所者様に作成して頂きました。  
当日は職員二名が赤鬼・青鬼となり、入居者様はリビングに集まって頂き、集まる事の出来ない入居者様はお部屋へ個別訪問し鬼に向けて、「鬼は外!」「福は内!」と掛け声と共に豆を投げて頂きました。力強く豆を投げる利用者様もいれば、優しく投げる利用者様もおられ、テーブルに用意した豆はあっという間になくなってしまい、床に落ちた豆を拾い、再度、豆を投げる事も・・・(笑)入居者様や職員共々楽しんでおり、沢山の笑顔が見る事が出来ました。  
季節の変わり目となり、寒暖差が激しい季節となります。皆様「健康」を願って豆まきする事が出来たのではないのでしょうか。

介護福祉士 榆山 虎太郎



## リハビリ通信

皆様は最近転倒しかけていませんか?六十五歳以上の高齢者の三人に一人は、一年間に一回以上転倒するといわれています。計算すると三秒に一人が転倒し、一分間に一人以上が骨折していることとなります。転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が必要で、また頭と体を同時に動かすことも大切で、転倒予防とともに健康寿命の延伸を目指しましょう。  
理学療法士 柳下 明日香

### ①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋力を強化しましょう。階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット10～15回
- 2セット行いましょう



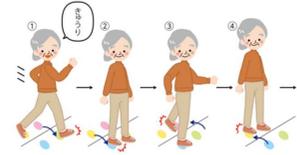
### ②足踏み 語想起運動

- なるべく早く足踏みしましょう
- 足踏みしながら、5秒間言葉を発しましょう
- 5秒間を5セット行いましょう



### ③前後ステップ 語想起運動

- ①左足を前→②右足を前→③左足を後ろ→④右足を後ろ
- ①のタイミングで言葉を想起しましょう
- 課題を変更しながら1分間を3セット足踏みしましょう
- 立てて行っても、座って行っても結構です



### ④片脚立ち運動

立ったまま膝下や腕の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ10秒
- 10～15回行いましょう



## 通所リハビリテーションだより

春霞のただよう季節、くしゃみ鼻水に負けずに春の穏やかな陽気を楽しみたい今日この頃。梅の花はとくに終わり、チューリップの芽が出て、桃や桜の咲く季節。季節が進むのが今年是一段と早く感じられます。施設周囲のたくさんさんの木々や花は季節の移り変わりを楽しみにさせてくれます。

二月の通所リハビリテーション、五日六日の雪で早退や休業の措置を取らされたご迷惑をおかけしました。一時は施設周辺も真っ白になりましたが、雪も解けて翌週には四月の陽気となりました。九日にはボランティアの矢車草の方々が来て下さり、歌って踊って盛り上がりました。「体操するより疲れた」と楽しみながら目いっぱい身体を動かしました。二月でも変わらず外に出てたくさん歩いて、縮こまりがちなこの時期もしっかりと体を動かして頂きました。

通所担当介護主任 村瀬 奈美



## 支援相談室からのご案内

### 【外出行事について】

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

### 【お祝い膳の提供について】

当施設ではご入居者様のお誕生日の際に、希望のメニューを伺い、提供する「お祝い膳」がございます。(メニューによってご相談させていただきます) 現在感染症対策として面会中はご入居者様、ご家族様にマスクを着用していただき、飲食はご遠慮いただいておりますが、今後お誕生日の際はお祝い膳をご家族様も一緒に召し上がることができるようになりました。面会同様、ご家族様は三名までとさせていただきます。と、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染状況により時期をご相談させていただきます。ご希望の方は、二週間前までに職員にお申し付けください。

寒暖差の厳しい季節となります。ご入居者、ご家族の皆様体調に気を付けてお過ごし下さい。

支援相談室 邑田 花奈子

## 三月の行事食

●三月十六日(土) 世界の料理：オーストリア 鶏肉のシュニッツェル

(シュニッツェルはドイツ語で薄切り肉という意味です。当施設では、鶏肉をたたき伸ばし、フライ衣をつけ、油で揚げ焼にします。)

●三月二十日(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 豚肉のバタホン炒め
- B 鱈の梅かつお焼

### 来月の特別食のお知らせ

〓四月の特別食

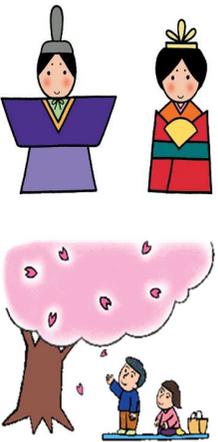
(予定日：四月六日(土))

- ☆ごはん
- ☆ポタージュ
- ☆サイコロステーキ
- ☆マカロニソテー
- ☆生野菜サラダ
- ★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)どうぞおふろっご利用ください。

(ご予約は三月二十九日(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



## 今月の予定

- 7日(木) 園芸クラブ「PM」
- 9日(土) 理美容「終日」
- 21日(木) おやつクラブ「PM」
- 23日(土) 理美容「終日」
- 26日(火) 売店「PM」



### 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

二月は例年になく早く春一番が吹き荒れ、夏日一步手前まで暖かくなったと思えば、真冬の寒さに戻るなど気温の変化が大きく体調を崩されている方もおられると思います。

梅の花も咲き終わりそろそろ春の便りも聞かれる頃と思いますが、まだまだ朝晩は冷え込みますので、どうぞ体調を崩さずお過ごし下さい。

介護福祉士 相馬 叙広