

# ひろば

第233号  
2017. 5. 1  
横浜シルバープラザ

## お花見

だんらん・さざなみユニットでは4月6日にユニット合同行事として、お花見を行いました。今年の桜は、咲き始めが3月25日、満開が4月6日という予報があり、当日は風が少しあるものの、晴天に恵まれればかと暖かい春の陽気で絶好のお花見日和となりました。

満開の桜を見ながら甘酒を飲み、音楽を聴き、まるでお祭りのような賑わいで、最後には記念写真を撮り、「よかったわぁ」「綺麗だったわ」「桜満開だったね」など皆様の素敵な笑顔がたくさん見られたお花見となりました。

桜は、桜花爛漫の言葉通り、花が満開になってあつという間に咲き乱れます。一年に一回、短い時間しか咲かない桜の花を皆様と何事もなく楽しむことができ、幸せでした。

私は、今年で横浜シルバープラザに勤務して2年目になります。まだまだ勉強不足ではありますが、心技体日々精進し、皆様のサポートに全力投球で頑張りますので今後ともよろしくお願ひします。

介護福祉士 吉崎 俊介

## 支援相談室からのご案内

### 《衣替えのお願い》

四月は寒暖の差が大きくなりましたが、五月になりますと暖かい日が多くなります。また衣替えがお済みでないご利用者様は、涼しい洋服や肌着をご用意いただきたいと思ひます。高齢の方は寒がりな方も多いため、羽織る物や膝掛け等で温度調節ができるようにして頂けると快適に過ごしていただけると思ひます。

### 《食中毒の予防について》

暖かい日が増えてくると、食中毒が心配になります。差し入れをご持参される際は、生ものは避けていただきますようお願い致します。季節の果物等をお持ちいただく際は、一緒に召し上がっていただき、残りはお持ち帰り下さい。また、居室の冷蔵庫については、一週間に一度は介護士が傷んでしまった物がないかを確認させていただきますので、ご了承下さい。どのような物を差し入れて良いかお困りの際は、職員までご相談下さい。お体の状態によっては、医師から間食の制限の指示が出ている場合もありますので、それも含めて職員へご相談いただければと思いますのでよろしくお願ひ致します。



## 通所リハビリテーションだより

さわやかな季節、シルバープラザ周辺の山では鳥の鳴き声がにぎやかになってきています。知ではジャガイモの芽がぐんぐんと成長しています。緑の郷には今年もたくさんさんの鯉のぼりがカラフルに泳いでいます。気持ちの良い季節、外の空気を吸いに出かけましょう。

4月のデイケアは、花見三昧。桜のトンネルをドライブしたり、桜の花の下で昼食を食べたり、体操したり。今年は天気にも恵まれ、長い間桜を楽しむことが出来ました。知ではボランティアさんが植えてくださった人参がたくさん取れました。その人参の姿に大爆笑！何に見えますか？



さて、今回はI様のご紹介。60年近くテニスを続けていたというI様。ここでもテニスがしたいとのことで空いた時間には職員と共にテニスを。目標はリハビリで足腰を鍛えてテニスコートでテニスをする事。そしてもう一つがスペイン語の勉強がしたい。海外で仕事をされていたこともありスペイン語の素敵な発音に魅了されたのだとか。さすがにスペイン語を教えることはできませんが、インターネットを駆使して毎回スペイン語のプリントを宿題として持ち帰って頂いています。I様を見習って職員も運動！勉強！

通所リハビリ介護主任 村瀬 奈美

## 五月の行事食

●五月五日「端午の節句」  
節句にちなんだ昼食とおやつを提供いたします。

●五月二十八日「選抜食」  
昼食の主菜をあらかじめ選んでいただけます。

A キヤベツと豚肉の重ね蒸しマトソース

B 白身魚のパン粉焼き

## 来月の特別食のお知らせ

2017年6月の特別メニュー

♪初夏の彩りを和のお膳で♪

☆前菜

☆太刀魚のバター焼き

☆季節の一品

☆わかめご飯

☆青豆のすり流し汁

★甘味

(予定日：6月3日(土))

どうぞふるってご利用ください。

(ご予約は5月23日までに職員まで)

管理栄養士 阿部 あや

## シルバーバザー

5月13日(土) 14時～15時20分

●地下1階にて開催致します。同時に喫茶も行いますので、皆様ご参加下さい。

●食器・衣類・雑貨・手作り品等を販売致します。小銭が必要となりますので、ご用意ください。

●開催にあたり、一部商品が足りないのので、5月6日(土)までにお持ちいただける方はご協力お願ひ致します。



バザー委員会

## リハビリ通信

皆さんの中で腰痛にお困りの方はいらっしゃいますか？腰痛を患ってしまうと日常生活・介護生活に支障をきたしてしまいます。そこで、今年度のテーマは「腰痛予防」として掲載していきます。

第一弾は「ストレッチ編」です。

理学療法士 高木将人

両手で膝を抱え  
込み背中を丸く  
します。  
10秒×2セット



大切なのは  
柔軟性を保つことです！

注意点  
※息を止めずに  
※痛い時は中止



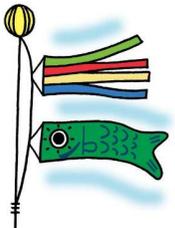
片脚ずつ膝を  
抱えます。  
左右  
10秒×2セット



仰向けの状態から腰  
をひねります。顔は  
天井を見るようにし  
ます。  
左右  
10秒×2セット

## 今月の予定

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 4日(木) 園芸クラブ「PM」    | 27日(土) 理美容「終日」    |
| 7日(日) 朗読クラブ「AM」    | 28日(日) 朗読クラブ「AM」  |
| 9日(火) 演奏会「PM」      | 30日(火) 車椅子ダンス「PM」 |
| 10日(水) 民謡クラブ「AM」   |                   |
| 12日(金) カラオケクラブ「PM」 |                   |
| 13日(土) シルバーバザー「PM」 |                   |
| 14日(日) 朗読クラブ「AM」   |                   |
| 16日(火) お出かけツアー     |                   |
| 17日(水) 手作りの会「PM」   |                   |
| 19日(金) 散歩クラブ「PM」   |                   |
| 21日(日) 朗読クラブ「AM」   |                   |
| 23日(火) 売店「PM」      |                   |
| 26日(金) カラオケクラブ「PM」 |                   |



※都合により変更となる場合がありますので御了承下さい

## 編集後記

4月も半ばを過ぎ、ようやく春らしい暖かさが感じられるようになりました。今年も各ユニットで恒例のお花見をされる姿を拝見しましたが、皆様楽しませてくださいようか？

季節の変わり目というのは寒暖の差も激しくなりますので、体調など崩されませんようお気を付け下さい。

介護福祉士 渡邊 大地