

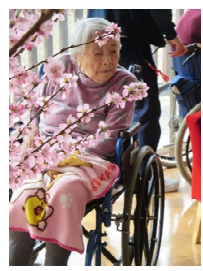
ひろば

第245号
2018. 5. 2
横浜シルバープラザ

お花見

シルバープラザに入職して初めてお花見に入所者様と一緒に参加させて頂きました。シルバープラザの建物の周りには自然が沢山あり、花壇が整備されていて、四季の花が植えてあります。梅や桜の木も多く、三月中旬より桜の木に花が沢山咲き乱れ一面ピンク色になっていました。午前中は日差しが強く暖かく穏やかだったので、午後より風が吹き少し肌寒くなりました。玄関前でおやつと甘酒を頂きながら、桜の花を觀賞しました。日頃水分摂取が困難な方も「おいしい」と温かい甘酒を飲み干していただき、「桜の花が綺麗ね」と笑顔がみられました。皆様と写真を撮り楽しい時間を過ごさせて頂きました。外に出てお花見をしたことで、入所者様同士で楽しそうに談笑されている姿もみられ、リフレッシュができたのではないかと思います。

介護福祉士 野口 朝子



通所リハビリテーションだより

新緑が眩しい季節になりました。若々しく瑞々しく元気な木々の色に、なんだか外にでてみたくなるそんな季節。隣の「緑の郷」の鯉のぼりは今日も青空の下、元気一杯泳いでいます！

4月の通所リハビリテーションでは、新しく色々なことが始まっています。買い物訓練に出かけたり、水彩画を描いたり、畑に行ったり、万歩計をつけて歩いてみたり、調理をしたり、お花を買いに行つて植えてくださったたり、皆様が楽しみながら出来ることを「リハビリ」として行っています。ご利用者の皆様の新たな一面が見られて職員も楽しみながら、関心しながら、日々を過ごしています。5月も一人ひとりの計画に沿って昔はやっていただけのころやっていないこと、やりたかったけど出来なかったことに挑戦していきますましよう！

通所リハビリ介護主任 村瀬 奈美



支援相談室からのご案内

《春のお出かけについて》

当施設では、春と秋にご入居者のご希望者を対象とした外出の機会を設けています。今春は『バラを見に行くツアー』と題して、川崎市の生田緑地への外出を企画しています。綺麗なバラを見た後は、美味しいお食事をしていただく予定です。ご案内のポスターを各ユニットに掲示していますので、内容をご覧ください。いただき奮ってお申し込みください。
*日時：平成30年5月25日(金)
*締切：平成30年5月18日(金)
*先行先：生田緑地のバラ苑
参加をご希望の方は、職員までお申し出ください。

《衣替えのお願い》

右記のお出かけの様に、5月は散歩等で外の風に触れられる、気持ちの良い季節です。衣類の衣替えの際にはブラウスとカーディガン等、重ね着で温度調節が行いやすいようにしていただくと、ご入居者の皆様が心地よくお過ごしいただけると思います。また、肌を着ない習慣の方もいらっしゃると思いますが、肌を着ていると汗をかいた時にこまめに着替えができますので、ご持参いただく事をお勧めいたします。
温度には人それぞれ好みがありますので、ご不明な点がありましたら職員までご相談ください。

五月の行事食

- 五月五日「端午の節句」
ちらし寿司、めばるの煮付け、夏みかんゼリーなど
- 五月二十七日「選抜食」
昼食のメインをあらかじめ選んでいただけます。
- A 味噌カツ
- B 白身魚のフライ

来月の特別食のお知らせ

- ☆2018年6月の特別食
- ♪梅雨入り直前。季節の食材を使った料理で体調を整えましょう♪
- ☆焼き茄子のカニあんかけ
- ☆ピーマン釜の和風グラタン
- ☆ジャコと水菜のかき揚げ・鶏の天ぷら
- ☆枝豆ご飯
- ☆みょうがの吸い物
- ☆水菜子ご糍杷
- (予定日：6月2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)

シルバーバザー

5月19(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。
バザー委員会



リハビリ通信

こんにちは！理学療法士の渡辺です。皆様の中には膝の痛みで悩まされておられる方もいらっしゃると思います。今年度は昨年度の「腰痛」に引き続きこの「膝痛」について書かせて頂きます。膝痛の原因の中で代表的なものとして「変形性膝関節症」があります。(左図)

変形性ひざ関節症ってどんな病気？

年齢を重ねるにつれて「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起こる病気です。



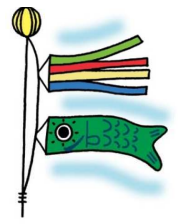
変形性ひざ関節症の診断は整形外科医の診察とレントゲンなどの検査を受けましょう

引用：日本整形外科学会
https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/knee_osteoarthritis.pdf

変形性膝関節症の運動療法として①膝の機能を保つ(筋力・可動域) ②バランスの取れた体作り(膝以外の筋力や可動域・体重管理など)が必要と言われております。次回は①について簡単に解説致します。
理学療法士 渡辺 裕樹

今月の予定

3日(木) 園芸クラブ「PM」	音楽教室 毎週(火)「AM」
6日(日) 朗読クラブ「AM」	2階エト・1階ぬくもりエト
8日(火) ダイヤモンドヘッド「PM」	15日・29日
9日(水) 民謡「PM」	3階エト・1階ふれあいエト
11日(金) カラオケクラブ「PM」	8日・22日
13日(日) 朗読クラブ「AM」	
16日(水) 手作りの会「PM」	
18日(金) 散歩クラブ「PM」	
19日(土) シルバーバザー「PM」	
20日(日) 朗読クラブ「AM」	
22日(火) 売店「PM」	
25日(金) カラオケクラブ「PM」	
26日(土) 理美容「終日」	
27日(日) 朗読クラブ「AM」	



※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

5月になり暑い日が続きますが皆様元気に過ごされていますでしょうか？シルバープラザの隣にはたくさんのお魚が元気よく泳いでいますが、みなさんはもう見られましたか？まだという方はぜひ見てくださいね！今月はシルバーバザーも聞かれますので是非楽しみにしててください。

介護福祉士 渥見 太一朗