

# ひろば

第247号  
2018. 7. 1  
横浜シルバープラザ

## ウナギの日

六月二十日(水)、二階だんらん・ささなみ・やすらぎ・そよかせユニットでは「暑い夏を乗り切ろう!」ということで昼食にウナギを食べました。始め「ウナギはあまり好きではない」との声もありましたが、甘いタレがかかりふくららとして柔らかいウナギに、皆様「美味しい!」とパクパク召し上がっている様子が見られました。普段はなかなか食べられないメニューにいつもより食べるスピードが早かったように感じます。デザートのスイカも甘くて冷たくて美味しかったです。「たまにはこういうのも良いよね」「またやってよ!」と笑顔で職員に声を掛けて下さる方もおり、今回の企画が成功したことを職員一同嬉しく思います。今後も皆様の生活に彩りを添えられるような企画を立てていきたいと思っておりますのでお楽しみに!まだまだ夏はこれからですが、暑さに負けずウナギパワーで乗り切っていきたいと思っております。

介護福祉士 鈴木 千晶



## リハビリ通信

こんにちは。今年度のリハビリ通信では膝痛について書かせて頂いております。前回は、膝痛の代表的な原因の一つである、変形性膝関節症の概要についてお話ししました。が、今回は運動療法の一つ目、「膝の筋力を保つ」について紹介させていただきます。

### 太もも前の筋肉をきたえる方法 1

- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5~10秒そのままの(息は止めない)
- ④元に戻す



### 太もも前の筋肉をきたえる方法 2

- ①脚を伸ばして座る
- ②ひざの下においたタオルや枕を押す
- ③5~10秒そのままの(息は止めない)
- ④力を抜く



### 太もも外側の筋肉をきたえる方法

- ①横向きに寝る
- ②上の脚を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げる
- ③5秒ほどそのままの(息は止めない)
- ④ゆっくりおろす



引用：日本整形外科学会  
[https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/jrnc\\_osteoarthritis.pdf](https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/jrnc_osteoarthritis.pdf)  
今回は運動療法の二つ目「可動範囲を広げる」についてです。  
理学療法士 渡辺 裕樹

## 支援相談室からのご案内

### 《大納涼祭のご案内》

今年は6月に梅雨が明け、観測史上一番早い梅雨明けとなったそうです。暑い夏の始まりですが、シルバープラザには毎年恒例の『大納涼祭』があります。屋台や花火...その他にも楽しい企画をご用意しています。夏を満喫する事で、暑さを楽しく乗り越えましょう!  
\*日時：平成30年8月5日(日)  
18時~19時30分

\*場所：横浜シルバープラザ・緑の郷  
7月の請求書にご家族の出欠確認の葉書を同封致します。ご入居者・ご家族と一緒に夏のひと時をお楽しみください。なお、ご入居者で浴衣をお召しになりたい方は、事前に職員までお伝えください。

### 《結婚のご報告》

このたび、支援相談員の市川智子が結婚し『新家智子』になりました。これからも、幸せオーラを振りまきながら、笑顔で支援させていただきますので、よろしくお願ひ致します。



## 七月の行事食

### ●七月七日〜季節の行事食〜七夕

ちらし寿司、炊き合わせ、フルーツ(スイカ)等  
恒例シルバーナイト  
いつもとは違うドリンクやフードを用意して、参加者の皆様(お申し込みの方)をおもてなし致します。  
●七月二十九日〜選抜食〜  
昼食のメインをあらかじめお選び頂きます。  
A 鶏五目ご飯  
B 梅しらすご飯

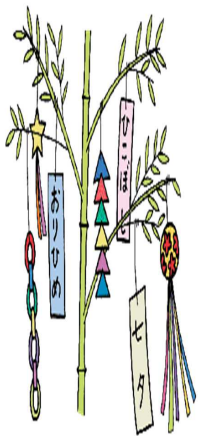
### 来月の特別食のお知らせ

2018年8月の特別食

夏夏の薫りのお料理で思い出作りはいかがでしょうか?

- ☆海老カツ 夏野菜ソース
  - ★焼きかぼちゃサラダ バルサミコドレッシング
  - ☆ツナとほうれん草のキッシュ
  - ★チキンライスまたはリゾット
  - ☆カリフラワーの冷製スープ
  - ★デザート〜チョコムース(オレンジソース)
- (予定日：8月11日(土))  
どうぞふるってご利用ください。  
(ご予約は7月30日までに職員まで)

管理栄養士 田村ちか子



## 通所リハビリテーションだより

早いもので今年もあと半分。今年も暑く!厚く!熱い!夏にしましょう!!あつ水分はしっかりとって熱中症には十分注意して下さいね。  
六月通所リハビリテーションでは、外を歩く練習と高い所の物を取るリハビリをしたら梅の実が収穫出来ましてリハビリとして梅の実でジャムを作り、ホットケーキを焼いてつけて食べたり、梅干しを漬けたり。二日にはH様の料理教室で松風焼きを教えて頂き皆さんで作って食べて、H様がケーキを焼いて下さり、それからボランティアさんの植えて下さった野菜が収穫の時期を迎え、ジャガイモやきゅうりを使って調理して食べて:美味しい物がたくさんで、職員も食べるリハビリを一生懸命頑張りました。今月も職員は皆様のリハビリを頑張ってお手伝い致します!六月九日には施設対抗、風船バレー大会に参加。最強のチームで挑みましたが力及ばず、来年リベンジです!!

通所リハビリ介護主任 村瀬 奈美



## 今月の予定

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 1日(日) 朗読クラブ「AM」      | 音楽教室「AM」    |
| 4日(水) 喫茶「PM」         | 2階エト・1階ぬくもり |
| 5日(木) 園芸クラブ「PM」      | 6日・13日・20日・ |
| 7日(土) シルバーナイトクラブ「PM」 | 27日         |
| 8日(日) 朗読クラブ「AM」      | 3階エト・1階ふれあい |
| 10日(火) 演劇会「PM」       | エト          |
| 11日(水) 民謡クラブ「AM」     | 3日・10日・17日・ |
| 13日(金) カラオケクラブ「PM」   | 24日・31日     |
| 15日(日) 朗読クラブ「AM」     |             |
| 18日(水) 手作りの会「PM」     |             |
| 20日(金) 散歩クラブ「PM」     |             |
| 22日(日) 朗読クラブ「AM」     |             |
| 24日(火) 売店「PM」        |             |
| 27日(金) カラオケクラブ「PM」   |             |
| 28日(土) 理美容「終日」       |             |
| 29日(日) 朗読クラブ「AM」     |             |



## 編集後記

今年も早いもので半分が過ぎようとしています。皆様元気にお過ごしでしょうか?7月に入りいよいよ夏本番です。今月はシルバーナイトクラブ、来月には大納涼祭と楽しみな行事が続きます。職員一同も準備を着々と進めておりますので、皆様も期待して楽しみに待っていて下さい。

介護福祉士 渡辺 昭之