

ひろば

第282号
2021. 6. 1
横浜シルバープラザ

クイズラリー

五月は施設行事として遠足を予定しておりましたが、コロナ禍の中、外出ができませんことから、施設内での行事となり、五月十六日(日)午前・午後に分けて謎解きクイズラリーが行われました。コロナ禍の予防接種も一回目が行われていますが、消毒・ソーシャルディスタンスを徹底し、密にならないよう注意を払って入居者様一人に介護者一名が付き添いました。長距離を歩いたり、文字を書いたり、考えたりと五ヶ所回り、八個のクイズに答えて頂きました。

- ① 今日は何月何日何曜日でしょう
 - ② この施設の名前と施設長の名前は何でしょう
 - ③ 絵と文字で書いてある物の名前
 - ④ 日本人に一番多い名前は何でしょう①高橋②鈴木③佐藤
 - ⑤ この漢字の読みは何でしょう・蒲公英・蓬・百日紅
- 花の好きな女性の多くが蓬と百日紅を眺めていました。クイズの後はジュースを飲んでいただき答え合わせを行いました。そして好きな商品を持って帰って頂きました。お昼には居室でお弁当と豚汁を召し上がって頂き、少しでも遠足気分を味わって頂かれたかと思えます。雨もすこし降り肌寒かったのですが、皆さん楽しんで頂いたようです。来年はコロナが終息し外に出られる行事になると良いですね。

介護福祉士 野口 朝子

支援相談室からのご案内

《介護負担度額認定証の変更について》

令和三年八月より、交付要件や食費の負担程度額が見直されます。対象となるご利用者様は郵送されているお知らせをご確認のうえ、更新の手続きをお願い致します。

《衣替えのお願い》

先月から日によって寒暖の差が大きくなっています。施設内での温度調整にも配慮いたしますが、吸汗性のある肌着や重ね着できる衣類などの持参をお願いいたします。

クイズラリー答え

- ① 五月十六日曜日
- ② 横浜シルバープラザ・鮫島寛次
- ③ 湯呑
- ④ 佐藤 (約180万人いるそうです)
- ⑤ たんぽぽ・よもぎ・さるすべり



リハビリテーション

早いもので梅雨の時期となりました。体調や気分が優れず悩む事の多い時期でもあります。そこで、今月は尿漏れに影響する**骨盤底筋**についてご紹介します。骨盤底筋は膀胱や子宮、直腸を支えている骨盤の底にある筋肉です。加齢や出産により骨盤底筋が緩むと、うっかり漏れなどトラブルの要因になると言われています。しっかりと筋肉を働かせることで、トラブルを予防・改善していきましょう。



1 おお向けに横になり、両足を肩幅程度に開いて、両ひざを軽く立てましょう。



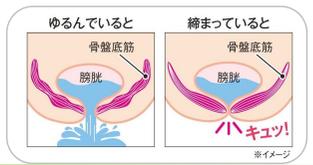
2 尿道・肛門・膈をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2~3回繰り返します。

尿道 膈 肛門

1,2,3...



3 次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2~3回繰り返します。締める時間を少しずつ延ばしていきます。



※イメージ

理学療法士 柳沼里枝

六月の行事食

●六月十三日(天ぷら祭り)

十三日を皮切りに各ユニットを回ります。皆様の目の前で、調理師が天ぷらを揚げていきます

●六月二十二日(今月の郷土料理)北海道

鶏肉のザンギ

●六月二十七日(選抜食)

昼食のメニューをお選び頂きます。

A アジの利久焼

B 鶏肉のしそマヨネーズ焼

来月の特別食のお知らせ

(2021年七月の特別食)

梅雨本番。具だくさん特製冷やし中華で心もさっぱりすっきり(予定日七月三日(土))

☆特製冷やし中華

(チャーシュー・寿司海老・温泉玉子)

☆三色シユウマイ

☆茄子とザーサイの炒め物

☆ほうれん草とあさりの和え物

☆デザート(メロン)

※仕入れの関係等により、一部のメニューに変更のある場合がございます。どうぞふるってご利用下さい。(ご予約は六月二十一日までに職員まで)

管理栄養士 田村 ちか子



今月の予定

6月のクラブは園芸(10日木曜日)、売店(22日火曜日)のみ行います。シルバーカフェ(喫茶)やその他のクラブ活動は新型コロナウイルス感染予防のため中止とさせていただきます。ご入居者様、ご家族様にはご不便をおかけ致します。

また、理美容は通常通り第2、第4土曜日に行う予定です。宜しくお願い致します。

音楽教室

6月の音楽教室は、火曜日、水曜日、金曜日に小集団、個別で行います。宜しくお願い致します。

編集後記

新型コロナウイルスの影響により、外に行く行事やクラブが以前のように行えず、入居者様には大変ご迷惑をお掛けしております。ワクチン接種も始まりましたが、まだまだ終息には時間が掛かりそうです。引き続き、感染予防に努めて行きますように。

介護福祉士 木村 謙介

通所リハビリテーションだより

今年の梅雨は早いようで、五月半ばからどんより曇り空が広がっています。シルバープラザの玄関横に咲いたアジサイが、そんな鬱陶しさを和らげてくれます。雨もそんなに悪くないそう思わせてくれます。畑には今年もポラントニアさんが、じゃがいも・きゅうり・トマト・かぼちゃ・ゴーヤを植えてくださっています。横浜市はまだコロナ渦にある為、ポラントニアさんにお会いすることもできませんが、いつの間にかこうして手入れをしてくださっており感謝の日々です。

五月はじめは、気持ちの良い天気誘われてご利用者と一緒に散歩をたくさん行いました。ウッドデッキでランチもしました。イチゴもたくさん食べました。中旬からのお天気を思うと、晴れた日に出でなければ良かった。外に出ると気分が違いますもの!気分が晴れると、ウイルスにも負けないはず! デイご利用者の中には、青葉区の接種会場で新型コロナウイルスワクチンの接種をされた方もおられます。まだ先は長いけど、少しずつ前に進んでいます。一緒に乗り越えましょう!

通所担当介護主任 村瀬 奈美