

# ひろば

第291号  
2022. 3. 1  
横浜シルバープラザ

## 節分

二月一日(火) 3階フロアこもれびユニット、かがやきユニット、さえずりユニット、ほほえみユニットの4ユニット合同で節分行事を行いました。

「鬼は外!」、「福は内!」と新聞紙を丸めて作った豆を投げて赤鬼と青鬼に変装した職員を退治し、大盛り上がりでした。豆まきの後は鬼に挟まれて写真撮影をしました。

新型コロナウイルスが流行し、施設で行われている様々な行事が中止や延期、縮小となる中で、マスクの着用や換気等対策を行いながら今回節分行事を行う事が出来ました。暗いニュースが多いですが、「うわあ、鬼だ〜!」とご入居者の最高の笑顔が見られ、こちらまで笑顔にさせていただきました。また「二月の節分か。」「もう二月か、早いね。」と季節を感じる事が出来たといったお言葉をいただき、今回開催出来たことをとても嬉しく思います。

介護リーダー 邑田 花奈子



## ユニット紹介

### 『さざなみ』

さざなみユニットは二階にあります。春には桜の木が窓から眺められます。

コロナ禍のため居室で過ごして頂く時間が長くなっておりますが、ご利用者方はユニット内でよく切り絵や貼り絵をして過ごされる様子が見られます。季節物の絵を描いてそこに手でちぎった折り紙を貼っていく、皆様一生懸命やってくださるので、すぐに作品が出来上がります。それをユニットの壁に貼ってたくさん飾ってあります。新型コロナウイルスの流行がなければ、皆さん是非見に来て下さい!とやりたいくらいなのですが…。

また、色々な歌を覚えていらっしゃり、大きな声でお話をされたり、皆さんがマスク着用して賑やかに過ごしているユニットです!賑やか過ぎて言い争いになることも(笑)。居室で音楽を聴いたり、雑誌を読んで過ごされたり、ご自身の好きな事をやって過ごされている方もいらっしゃいます。

それでもやはり早く新型コロナウイルスが落ちていく日か以前のような当たり前の生活を取り戻せる日が来ることを心より願っております。

介護福祉士 芹沢 賢樹



## 通所リハビリテーション日より

桜のつぼみが膨らんで、梅がちらほら咲き始め、フキノトウが芽を出して。これがシルバープラザの春の始まりです。今年には雪の予報が多かったのですが、いつも通りシルバープラザの周りにも春はやって来ています。

二月、新型コロナウイルスがまだまだ世の中を騒がせている中、シルバープラザに鬼がやってきました。思い切り豆を投げつけてしっかり鬼退治。今年もシルバーの厄落とし成功です!寒き季節でも外に出ることが好きな皆様は、フキノトウを採ったり、畑の土を採ったりと活動的です。また、施設内で過ごす事の多い二月、「普段は家でも配達のお弁当だから、たまには揚げたての天ぷらが食べた!」というお誕生日者のリクエストに応えて、天ぷら祭りを開催しました。感染対策をしながらの開催ではありましたが、目の前で調理師さんに揚げてもらったエビやアナゴ、野菜の天ぷらを、アツアツのまま食べていただきました。ちなみに、職員の方はありませんでした…。

通所担当介護主任 村瀬 奈美

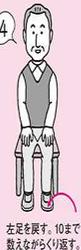
## リハビリ通信

今年度のリハビリ通信は、フレイルについてお伝えしてきました。運動は体だけでなく、脳の活性化も大切です。今回は「体+頭の体操」について、お一人でも出来る事をご紹介いたします。

### ①一人じゃんけん

- ①右手は、グー、チョキ、パーの順に出し、左手はそれに対して必ず勝つようにして出す。
- ②グー、チョキ、パーを1回として10回行ったら、今度は①と反対に負けるように出すのをして10回行う。慣れたら徐々にスピードアップしていく。

やりかた



左足を履す。10まで数えながらくり返す。



右足を履す。10まで数えながらくり返す。



右足はそのままにして、左足を外側に動かす。



【1】と書いてながら、右足を外側に動かす。

※10まで数えたら、その足からもう一度10まで数えながら行いましょう。

参考資料

- ・レクリエーション情報誌：レクリエ.H.P
- ・国立長寿医療研究センターH.P：『コグニサイズ』

## 三月の行事食

●三月三日〜ひなまつり〜 ちらし寿司でお祝いしましょう

●三月十九日〜世界の料理〜ロシア まだまだいろいろんな国の知らないお料理がありますね!

●三月二十七日〜選択食〜

- A 昼食にてお好きな主菜をお選び頂けます。
- B 鶏肉のさっぱりお酢煮
- ほっけのつけ焼

★来月の特別食のお知らせ

★2022年三月の特別食〜 やわらかいハラミステーキをどうぞ ★ (予定日：四月二日(土))

- ☆牛肉ハラミステーキ
- ☆プロッコリー・花人参・ポテト
- ☆白身魚のフライ〜タルタルソース
- ☆カニ風味サラダ
- ☆御飯
- ☆トマトコンソメスープ
- ☆デザート〜エクレア

※どうぞお楽しみ下さい。 (ご予約は三月二十一日(月)までに職員まで)



管理栄養士 田村 ちか子



## 今月の予定

3月のクラブは園芸(3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為、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10時~12時です。

### 編集後記

3月に入り春が近づいてまいりました。まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか?暫らくすると、シルバープラザの前にある桜の木が咲き始めます。今年はずっとお花見でもしたいものです。気温の変化が激しい季節になりますので皆様も体調にお気をつけてお過ごし下さい。

介護福祉士 北川 雄大