ひろば

第254号
2019. 2. 1
横浜シルバープラザ

新年会

２０１９年１月５日（土）、シルバープラザ恒例の新年会が行われました！獅子舞の登場にご利用者様からは、大きな歓声と笑顔が飛び交っていました。運気アップが皆様に届いた事、間違いないでしょう。

恒例の餅つきは「よいしょ」の掛け声で一体感が伝わってきたのではないでしょうか。しかしながら残念な事に、予定していたはずの餅つきを出来なかったご利用者様もいらっしゃり、大変ご迷惑をお掛けしてしまいました。この場を借りてお詫びさせて頂きます。来年はこのような事がないように、更に精進していきたいと思いますので、宜しくお願い致します。

ラストは職員による余興の二人羽織。ケーキがなかなかうまく口に運べない姿に、見ていた方も楽しめたかと思います。

最後に今年の干支は猪、「猪突猛進」という熟語がありますが、職員はもちろんの事、ご利用者様も何か目標を見つけ、突き進んでいきましょう！

介護福祉士　手塚　洋規

獅子舞の登場！

甘酒配布！

通所リハビリテーションだより

お正月前から天気の良い日が続いています。晴れた日に遠くに望む真っ白な富士山は送迎中の皆様の元気の源となり、神々しく思わず拝みたくなってしまいます。立春が過ぎたとは言え、二月はまだまだ風も冷たく寒い季節。寒くて外に出たくなくて、休みたい気持ちも分かりますが、シルバーに来ればきっと楽しいことが待っていますよ！！

年明けの通所リハビリテーションでは、福笑いや羽根つきなどをしたり、お餅つきをしたり、鏡割りをしてアラレにして食べたり、地域のどんと焼き見学に行ったり、初詣に行ったり、お正月の行事を満喫しました。お餅つきでは、「昔取った杵柄」ってこのことを言うのか・・・と、あれよあれよと言う間に柔らかいお餅をついてくださいました。つきたてのお餅、皆様は喉につまるといけないので、気を使って職員が美味しく頂きました。。。皆様には乾燥させてアラレにしたものを食べていただきました。何はともあれ美味しくいただきました！初詣ではお守りを買ったり、金のイノシシを買ったり、おみくじを引いたりして、今年一年が皆様にとって健康で素敵な年になりますよう願いを込めてお参りをしてきました。健足お守り、ボケ封じお守り、イノシシのお守りそれぞれ皆様が買われたお守りのご利益がありますように・・・

通所リハビリ介護主任　村瀬　奈美

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、変形性膝関節症に対する代表的な筋力訓練について書かせて頂きました。今回は運動療法の2つ目、「膝の動きを良くする」について紹介させて頂きます。

この他にも膝への負担を減らすため、膝以外の関節の柔軟性や筋力の向上（ストレッチや筋力訓練）また体重の管理（有酸素運動や食事管理等）が変形性膝関節症のリハビリとして大切です。

理学療法士　渡辺　裕樹

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

支援相談室からのご案内

《感染症予防について》

昨月より、全国的にインフルエンザが猛威を奮っています。シルバープラザの近隣でも流行しており、学級閉鎖を行っている学校があるようです。ご面会の方々につきましては、近隣で感染症が流行している場合の面会は控えていただきますようお願い致します。また、ご面会の際には、マスクの着用と手洗いの実施を引き続きお願い致します。

《要介護認定の豆知識》

当施設は、介護保険の要介護1～5の認定を受けている方が入居される施設です。今回は、ご家族から受けることの多い疑問点についての豆知識をご紹介致します。

【要介護度の基準】介護保険を申請すると、主治医からの病状に関する意見と、認定調査という必要な介護の量の調査の2点を総合して『要介護度』が決められます。介護の量は、規定に合わせて時間に換算しますので、実際に介護をしていて感じる苦労の実感とは差異が生じる場合もあります。

【要介護度の有効期限】要介護度の認定には有効期限があり、期間は状態に合わせて半年～3年までと違いがあります。有効期限前には『更新の申請』を行う必要があります。当施設では、時期が近付いた時点で担当ケアマネジャーが申請のお手伝いをさせていただいております。

二月の行事食

●二月三日
おやつは節分にちなみ、豆の代わりに玉子ボーロをお出しします。福は内～！

●二月八日
冬季限定！お寿司バイキングの日！お好きな握りをどうぞ・

●二月十四日
バレンタインデー□　チョコレートを使ったおやつをご用意致します。

●二月二十四日　～選択食～
昼食のメインをあらかじめお選び頂けます。
A　鶏の塩麹焼き
B　鮭のごま味噌焼き

来月の特別食のお知らせ

～２０１９年３月の特別食～

♪春の陽射しの中、お花見気分でお弁当をどうぞ♪

予定日：三月九日（土）三月二日（土）はひなまつり直前のため翌週とさせて頂きます。

☆サーモンフライのタルタルソース、菜の花ソテー
★ミートボール、人参と根菜のトマト煮
☆春キャベツと桜海老のサラダ
★炊き込みご飯
☆グリーンピースのスープ
★デザート～いよかんゼリー

どうぞふるってご利用下さい。
（ご予約は二月二十六日までに職員まで）

管理栄養士　田村　ちか子

今月の予

3日（日）朗読クラブ「AM」
6日（水）喫茶「PM」
7日（木）園芸クラブ「PM」
8日（金）カラオケクラブ「PM」
10日（日）朗読クラブ「AM」
13日（水）民謡クラブ「AM」
　　二胡演奏会「PM」
17日（日）朗読「AM」
20日（水）手作りの会「PM」
22日（金）カラオケクラブ「PM」
24日（日）朗読クラブ「AM」
26日（火）売店「PM」

音楽教室　「AM」
2階ユニット・1階ぬくもりユニット
1日・8日・15日・22日
3階ユニット・1階ふれあいユニット
5日・12日・19日・26日

※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

冬も本番、寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。体調には十分にお気を付けてお過ごし下さい。

寒い中にも節分のイベントやバレンタインにはチョコが出る等、心温まるイベントがシルバープラザにはありますので、ぜひ楽しみにしていて下さい。

介護福祉士　芹沢　賢樹