

ひろば

第271号
2020. 7. 1
横浜シルバープラザ

音楽教室

現在毎週木曜日に3階、金曜日に2階にて音楽教室を行っています。以前は1階の皆様も交え各回5ユニット合同で行っていましたが、現在はコロナウイルスの影響で、各回の人数を減らし、分散し行わせて頂いております。一度の参加人数は減ってはおりますが、皆様のパワフルな歌声はご健在で、毎回楽しそうな歌声を聴かせて頂いています。

7月に入り、ますます暑い季節となりました。先日はそんな季節にぴったりな夏は来ぬ、という曲を用いて歌唱とハンドベルの合奏を行いました。皆様はハンドベルという楽器を、ご存じでしょうか。よくクリスマス時期に見かける方、耳にする方も多いと思います。大変かわいらしい音の出る楽器ですが、手首や肘の関節、肩関節の順軟性のUPにはびつたりの楽器です。また楽譜を見ながら、歌いながら演奏することで、集中力の向上にも繋がります。

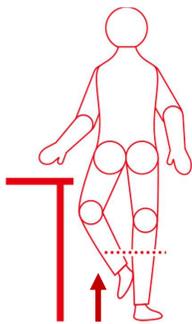
音楽教室の時間は、こうした楽しみながら行えるリハビリを、この他にもたくさん行っています。まだご参加のされなかったのなご利用者様は、ぜひ一緒に、また、いつもご参加下さっている方は「こういう歌が歌いたい!」「こんな楽器を使ってみたい!」「こんな演奏が聴きたい!」等リクエストがございましたら、いつでもお声掛け下さいませ幸いです。音楽の力を使って、皆様健康に過ごしましょう!

音楽療法士 浅田 理恵

健康体操

コロナウイルスや雨で身体を動かす機会が減っている方も多いかと思えます。「立つ」「歩く」といった機能が低下するロコモティブシンドロームを予防し、健康で転倒しにくい身体作りをしていきましょう。

《片足立ち》左右1分ずつ、1日3回



《スクワット》深呼吸するペースで5〜6回繰り返す、1日3回



※息を止めず、背筋を伸ばして行いましょう。
※支えが必要な方は十分に注意して、テーブルやイスの背もたれなどにつかまり安全に行いましょう。
理学療法士 柳沼 里枝

通所リハビリテーションだより

あつという間に今年も半年が終わりました。新型コロナウィルスに振り回された半年間。これからもまだまだ戦いは続きそうです。七夕に願いを込めて!!

6月の通所リハビリは収穫の月でした。ポラントイアさんが植えてくださった「きゅうり」「ジャガイモ」「トマト」を収穫。それから、シルバープラザに入る上り坂の途中にある「梅の実」を少々拝借。NHKの「あさいち」という番組で紹介されていたという、30分で飲める梅ジュースを教えて頂き、早速作ってその日のうちにいただきました。採れたての野菜は、ポテトサラダやフライドポテトにして、ペロリと。あつという間に野菜がおいしいものに変身して、皆様のお腹の中に消えていきます。もちろん、調理前は以前よりも念入りに、手を洗って、消毒をして、調理中も手袋はめて、マスクをして...

コロナウイルスとの共存は今まで以上に気を遣う作業です。デイルームの配置も換えて、通所リハビリの仕方も変えて、換気をして消毒をして、この機会をよいチャンスとしてより良い通所リハビリに変更していければ良いなあと思索中です。

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

《ご面会について》

感染症防止の為ご面会を控えて頂いておりますが、七月一日(水)からご面会が可能になりました。当面の間、ご面会可能な時間帯は、一三時〜一八時までとなります。居室内で一時間程度、一家族三名様(乳幼児も可)までのご面会となります。尚、マスク着用の上、受付で面会簿と健康チェックシートのご記入の上、検温、手洗い、うがいを頂きます。ユニットの入口にアルコール消毒液がございますので、手指消毒をお願い致します。尚、居室内でのご面会者の飲食はご遠慮頂いております。皆様のご協力をお願い致します。

《売店のレジ袋について》

当施設では、毎月第四火曜日に施設内へ移動の売店が来ますので、お菓子等の購入を希望されるご入居者様にご利用頂いております。その際、購入頂いた品物は売店をご用意しているレジ袋に入れて、ご入居者様自身かユニットへ持って行かれたり、ご入居様自身は、職員がお菓子等をレジ袋ごと管理しています。しかし、七月一日(水)からのレジ袋の有料化に伴い、売店での購入品のレジ袋もサイズ問わず一枚三円の料金がかかることになりました。エコバッグ等をご持参頂けるご家族様はご持参頂き、職員にお渡し下さ

七月の行事食

●七月二十一日(土) 土用の丑の日
豚にちなんで、昼食にうなぎを使ったちらし寿司(予定)をご用意致します。

●七月二十六日(木) 選択食
昼食のメインをお選び頂けます。

- A 豚肉となすのあつさりボン酢炒め
- B さばのおろし煮

来月の特別食のお知らせ

令和二年八月の特別食
冷やし中華はじめました?夏のお料理を一緒に(予定)日八月八日 今回は第二週の土曜日となります

- ☆特製冷やし中華
- ☆鴨ロースと夏野菜の炊き合わせ
- ☆三色ナムル
- ☆鶏のから揚げ
- ☆アイスクリーム

☆仕入れの関係などにより一部のメニューに変更のある場合がございます。どうぞお楽しみにご利用下さい。(ご予約は七月二十七日までに職員まで)

新入職員紹介

山本 裕子(やまもと ゆうこ)

職種 看護師

出身地 横浜

趣味 温泉とコーヒーを飲む事が好きです。
一言 入居者様に寄り添える看護を目指していきます。

今月の予定

2日(木)	音楽教室「AM」	3階さえずり・ほほえみ
	園芸クラブ「PM」	
3日(金)	音楽教室「AM」	2階だんらん・さざなみ
9日(木)	音楽教室「AM」	3階こもれび・かがやき・1階ふれあい
	シルバーカフェ(喫茶)	2階3階レクルーム
10日(金)	音楽教室「AM」	2階やすらぎ・そよかぜ・1階ぬくもり
	カラオケクラブ「PM」	2階エト+1階ふれあいエト
11日(土)	理美容「終日」	
12日(日)	アフタヌーンパーティー「PM」	
16日(木)	音楽教室「AM」	3階さえずり・ほほえみ
17日(金)	音楽教室「AM」	2階だんらん・さざなみ
23日(木)	音楽教室「AM」	3階こもれび・かがやき・1階ふれあい
24日(金)	音楽教室「AM」	2階やすらぎ・そよかぜ・1階ぬくもり
	カラオケクラブ「PM」	3階エト+1階ぬくもりエト
25日(土)	理美容「終日」	
28日(火)	売店「PM」	
30日(木)	音楽教室「AM」	3階さえずり・ほほえみ
31日(金)	音楽教室「AM」	2階だんらん・さざなみ

編集後記

緊急事態宣言が解除され、私たちの生活も徐々に取り戻しつつあります。施設でも来月からご家族様面会が可能となり、嬉しく思います。以前のようにはまだ難しいですが、少しずつ皆様の笑顔が増えることを願っております。

介護福祉士 前地 夏苗