

# ひろば

第296号  
2022. 8. 1  
横浜シルバープラザ

## アフタヌーンパーティー

本年度も施設行事として行われていたシルバーナイトクラブは新型コロナウイルスの影響により七月十日(日)にアフタヌーンパーティーとして開催させていただきました。

始めにウェルカムドリンク、デザート、カクテルを飲みながら歓談した後、二人のボランテニアさんによるバリ舞踊舞の披露がありました。ミニ講座もあり皆様笑顔で体を動かされていました。次に音楽療法士によるピアノ演奏での合奏を行いました。「丘を越えて」「星影のワルツ」等を皆さんで歌い、最後にお花を皆様にプレゼントし、記念写真を撮り閉店とさせて頂きました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で不安な日々を過ごしていると思いますが、感染対策を十分に行いながら楽しいひと時を過ごす事が出来ました。

介護福祉士 渡邊 昭之



## 通所リハビリテーションだより

まだまだ暑さ厳しい毎日が続いています。「今日の夕飯はそうめんがいいや」と思っても、そのそうめんを茹でる事がもう暑くて・・・家に帰ってエアコンの下でぐったりと過ごしながら、暑い日でもほとんど休むことなく利用して下さっているご利用者の皆様の事を思い、重たいお尻を上げて気持ち奮い立たせている私。暑くても、雨でも、利用日にはしっかりと来所して下さる皆様には本当に頭が下がる思いです。

そんなご利用者の皆様の7月は、これまた元気に畑に出かけてブルーベリーやトマトにキュウリを収穫したり、裏山に森林浴散歩に出かけたり、雨の日には壁画作成や調理、クロスワードを解いたりオセロ等をして過ごされています。そして、七夕にはご利用者宅からいただいた大きな笹に飾り付けをして世界平和への願いを託しました。元気な皆様に職員が元気をいただいで、今日もにぎやかに笑って過ごしています。

通所担当介護主任 村瀬 奈美



## 支援相談室からのご案内

今年は早期の梅雨明けになりましたが、これからも暑さが続きます。当施設では、利用者様に水分補給や室温の管理など注意を払っております。室内でも熱中症になりますので、ご家族様も水分補給や体調管理にはお気を付けてお過ごし下さい。

### 《面会方法について》

現在は新型コロナウイルスの感染が拡大しております。当施設では感染予防の為、居室内での面会を中止し、地下一階でパネル越しでの面会とさせていただきます。地下一階でパネル越しでの面会が可能な日時は、月・土曜日の一三時半～一五時半までとなっております。なお、日曜日と祝日のご面会は行っておりませんのでご了承下さい。また、予約制になっておりますので、前日の九時～十六時までに当施設にご連絡をお願い致します。

今後の感染症の状況により、ご面会の方法や時間が変わる場合がございます。

### 《差し入れについて》

食品の差し入れについては、受付の職員にお渡しの際にお声を掛けて頂くようお願い致します。生もののご持参はご遠慮頂いておりますが、一食程度で食べられる量の果物はご持参可能です。その場合でも、疾患や当日の体調により、召し上がれない場合もありますのでご了承下さい。

支援相談員 三津間 成美

## リハビリ通信

今年もあつという間に半分が過ぎ、暑さが厳しい季節となってきました。8月が過ぎれば徐々に涼しくなってくると思いますので熱中症に気を付けて過ごしていきましょう。

さて前回のリハビリ通信では腹圧性尿失禁の症状の説明と失禁を予防する為には骨盤底筋を鍛えることが必要と説明しました。今回はその骨盤底筋を鍛える体操を紹介したいと思います。比較的誰でも行いやすい体操になっていますのでこの機会に是非行ってみましょう。

筋肉を鍛えるには毎日継続してトレーニングをすることが大切ですが少ない回数から無理ない範囲で行っていきましょう。

理学療法士 天井祐希



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・膣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 膣 肛門



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。

利根保健生活協同組合 利根中央病院HPから引用

## 八月の行事食

### ●八月二十日～郷土料理～沖縄県

タコライス  
もずくスープ  
にんじんと卵のしりしり  
※タコライスとは、メキシコで有名なタコスを目本風にアレンジした、沖縄生まれのグルメ。タコスは炒めた挽き肉・たまねぎとレタス・トマト・チーズなどをとうもろこしで作った生地(トルテイヤ)に乗せた料理のこと。その上から、トマトベースのサルサ(スペイン語で『ソース』の意)をかけて食べるメキシコの伝統的な料理。このタコスで使う具材とサルサをご飯に乗せて食べるので、タコス+ライスでタコライスと呼ぶ。

### ●八月十六日～選抜食～

昼食にて好きな主菜をお選び頂けます。  
A 夏野菜と豚肉の味噌炒め  
B 白身魚のオーロラ焼

### 来月の特別食のお知らせ

～二〇二二年九月の特別食～

(九月三日(土))

☆胡瓜の酢の物

★舞茸の天ぷら

☆里芋とえびの柚子味噌かけ

★鮭の蓮根蒸し

☆栗ごはん

★みそ汁

☆フルーツ

※どうぞふるってご利用ください。

(ご予約は八月二十六日(金)までに職員まで)

管理栄養士 春田 佳代子  
荒谷 支央里

## 今月の予定

8月のクラブは園芸(4日木曜日)、売店(23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、理美容は第1、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

8月の音楽療法は、月曜日、火曜日、木曜日に小グループで各ユニットリビングにて行います。時間は9時～12時です。

## 編集後記

今年もセミが鳴き始めました。梅雨明けが早く、例年より気温が高い日が続いた七月。これからも暑さが続きます。皆様も熱中症には十分にお気を付けて日々を過ごしていきましょう。また、新型コロナウイルスの感染拡大が続いております。不安な日々が続いております。今月は納涼祭が開催されます。職員一同感染対策を行いながら入居者様にとって良い思い出になるよう努めていきたいと思っております。

介護福祉士 吉永 英樹