

ひろば

第297号
2022. 9. 1
横浜シルバープラザ

ユニット紹介

『ふれあい』

ふれあいユニットはぬくもりユニットと共に一階にあります。二階三階に比べて景色は決して良くないかもしれませんが、春には桜の木を見上げて夏にはリビングの窓から花々を観察したりと素敵な時間を過ごせるユニットとなっております。

コロナ禍で現在は殆ど居室で過ごされる時間が長くなっておりますが、皆様それぞれ居室で雑誌を読んだり、手紙を書いたりソーシャルディスタンスを保って数人でテレビを観たりして過ごされています。以前の様な生活が出来ない現在ですが、普段は皆様リビングに集まりお茶を飲まれながら談笑をされたり、夕食後に時間があるとしりとりを始めたりと、和気藹々とした雰囲気があるユニットです！季節ごとの行事がある皆様協力して頂き、飾りを作ったりと創作活動も積極的に進めております！

まだまだしばらくはコロナ禍での生活が続きますので、が、ウイルスが落ち着いていつの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 渡邊 昭之

支援相談室からのご案内

朝・夕と涼しい日が増え、秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですのでご利用者様の体調に気を付けてケアをさせて頂きます。

《敬老の日のお祝いについて》

九月十九日（月）に敬老の日です。同日、当施設では『敬老の日のお祝い』として、入居ご利用者・通所ご利用者の皆様に日々の感謝と敬意を表し、健康と長寿をお祝いとして素敵な食事をご提供させて頂きます。新型コロナウイルス感染症への対策を行いながら、職員が感謝を込めてお祝いさせて頂きます。

当日は先日開催できなかった納涼祭のゲームも行う予定です。

※日時：令和四年九月十九日（月・祝）

午前：敬老の日のお祝い、午後：納涼祭予定

※場所：横浜シルバープラザ内

《面会について》

当施設では月に一度、感染対策委員会にて感染対策や面会方法の検討を行っています。現在、ご利用者様にコロナウイルス感染者はおりませんが、世の中ではコロナウイルス感染者はまだ多い状況である為、地下一階でパネル越しでの面会を継続させて頂いて頂いております。パネル越しでの面会は、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、前日九時～十六時までにご連絡をお願い致します。

支援相談室 三津間 成美

リハビリ通信

お盆もあっという間に過ぎ今年も残り4か月となりました。まだまだ暑い日が続きますがそろそろ寒暖差が激しくなってくると思いますのでしっかり体調管理をしていきながら健康に過ごしていきましょう。

さて今年度のリハビリ通信では腹圧性尿失禁について説明させて頂きました。そして今回は骨盤底筋を鍛える体操をご紹介しました。今回はその体操の応用編となります。前回の仰向けの姿勢以外でも様々な姿勢で行えますので日常生活のすきま時間にぜひ行ってみてください。

理学療法士 天井 祐希

肛門 膣 尿道を十秒間ぎゅーっと締めその後十秒間リラックスする 十回繰り返す



ひじ・ひざを付いた姿勢で（朝・晩、布団の中）床にひざをつき、ひじをクッションの上のせ頭を支えに行います。



テーブルを支えにした姿勢で（家事・仕事の合間に）足を肩幅に開いて立ち、手は机の上に乗せて行います。



椅子に座った姿勢で（テレビを見ながら）足を肩幅に開いて椅子に座り、足の裏の全面を床につけて行います。

通所リハビリテーションだより

デイケアでは現在、田園調布大学からの実習生を迎えています。遠い昔になってしまった十代との交流を、ご利用者だけでなく職員も楽しんでいきます。ご利用者の皆様も優しく関わって下さり、実習日誌に苦勞している学生たち。いつかこれに懲りずに介護の道に進んでくれる事を期待しておきましょう。

暑かった八月、デイケアでは今年も二日間、「納涼祭」を行いました。焼きそばにフランクフルト、かき氷にスイカ割り。フロア内がいい匂いが充満していました。しかも、今年の納涼祭は食べ物ばかりではありません！二日間、くろがね太鼓の皆様が来て下さり、真夏のあつつい中、外のウッドデッキで太鼓の演奏をして下さいました。太鼓の音って不思議ですね。何だか今年は聲沢に夏を満喫しました。そうそう、くろがね太鼓の皆様の中に見たことある顔が・・・。その姿がとてもカッコよく、帰り際のご利用者、わざわざ握手を求めて呼びとめておられました。すっかり太鼓の虜になりました。

通所担当介護主任 村瀬 奈美



九月の行事食

●九月十三日 世界の料理

『ムカサ』

ムカサとは、ギリシャ料理で茄子やトマトなどの野菜とミートソースと一緒に混ぜ合わせ、オーブンで焼く料理です。

●九月二十一日～選択食

昼食にてお好きな主菜をお選び頂けます。

A フルコギ

B ほっけのバター醤油焼

●来月の特別食のお知らせ

〓二〇二二年九月の特別食

予定日：十月一日（土）

☆カニチャーハン

☆中華スープ

☆油淋鶏

☆エビマヨ

☆中華風茶碗蒸し

☆きゅうりの中華和え

☆杏仁豆腐

※どうぞふるってご利用下さい。

（ご予約は九月二十四（土）までに職員へお申し付けください。）

管理栄養士 春田 佳代子

荒谷 支央里

今月の予定

9月のクラブは園芸（1日木曜日）、売店（27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、中止とさせて頂きます。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

9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9時～12時です。

編集後記

九月に入り夏ももうすぐ終わり、秋が近づいてきましたが、まだまだ暑い日が続くと思えますのでこまめな水分摂取を忘れずに。秋が近づいてきて気温も低くなってきましたので皆様体調に気をつけてお過ごしください。

介護福祉士 渡邊 昭之