

# ひろば

第319号  
2024. 7. 1  
横浜シルバープラザ

## 喫茶

令和六年六月十四日(火)にコロナ禍の影響で実施を見合わせておりましたイベント「喫茶」が三階レクルームにて久々に開催されました。今回は三階ユニットのご利用者様、ご家族様をお客様としてお迎えし、ポリウムたっぷりクリームあんみつ、様々なお菓子やアイスクリーム等の普段とは違った甘味をご提供させて頂きました。当日は天気にも恵まれ、窓に面したお席で景色を眺めながらのくつろぎの時間に「本当に気分がスカッとするわ」「毎日やってくれているいいよ」と嬉しいお声を頂きました。中には個包装のお菓子をご自身やご家族様へのお土産として購入される方もいらっしゃると、笑顔に溢れたひと時となりました。

久々の開催という事もあり不慣れな面もございましたが、皆様のご協力により事故無くイベントを終えられた事、深く感謝申し上げます。次回から二階ユニット、各階と定期的な開催を予定しております。また、食事制限があり今回ご参加いただけなかったお客様にも楽しんで頂ける喫茶となる様現在調整を進めております。皆様のご来店をスタッフ一同心よりお待ちしております。

介護福祉士 野作 絵里子

## 支援相談室からのご案内

【喫茶のお知らせ】  
新型コロナウイルスにより中止していましたが「喫茶」が六月より再開致しました！六月は三階のご入居者を対象に開催しましたので、七月は二階と一階のご入居者が対象に開催予定です。今後も各階隔月で二週目の木曜日を予定しています。

【シルバーナイトクラブの開催について】  
七月六日(土) 十九時〜二〇時半でシルバーナイトクラブを開催します。フルーツの盛合せやカクテル(ノンアルコール)、カクテルパフォーマンス、カラオケやダンス等で夏の夕べをナイトクラブ風に楽しみます。当日の様子は来月に掲載予定です。

【納涼祭の開催について】  
八月四日(日) シルバープラザ正面駐車場にて納涼祭を開催します。ゲームコーナーや屋台、太鼓演奏による盆踊り、阿波踊り、職員が中心となって踊るソーラン節の披露を予定しています。今年度からはご家族の人数制限なく参加していただけます。詳細は七月に郵送される請求書に同封の案内をご覧ください。駐車場を利用しての開催となりますので、来所時は公共交通機関をご利用下さい。ご協力の程、よろしくお願致します。

支援相談室 邑田 花奈子

## リハビリ通信

梅雨の時期ではありますが暑い日が続いているため、体調を崩さないよう注意しましょう。さて、皆様は最近食事の際に飲み込みがしにくい、咽やすいと感じたことはありませんか？  
口腔機能の低下が全身の筋力・機能低下を引き起こすことで、健康寿命に影響を与えると言われています。健康に歳を重ねるためには、摂食(噛む力)・嚥下(飲み込む)機能の低下を予防することが重要です。リハビリでも嚥下状態について評価していますが、今一度ご自身でも確認してみましょう。

確認方法	判定
反復唾液嚥下テスト 嚥下びんの上に指輪を置き、唾液を飲み込み30秒間で3回以上、喉が指を乗り越えて飲み込めるかを数える	<input type="checkbox"/> 3回未満 <input type="checkbox"/> 3回以上

※反復唾液嚥下テストは、嚥下の機能低下を評価するための検査です。嚥下機能の低下が疑われる場合は、医師や理学療法士の指導のもとで実施してください。

確認項目	□にチェック
口腔機能	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
嚥下機能	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
誤嚥	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

■各項目の「はい」の数が  
0個 機能低下の可能性は低い  
1個 機能低下の可能性あり  
2個以上 機能低下の可能性が高い

美味しい物をたくさん食べ、十分な栄養が摂れるよう摂食嚥下機能の低下を予防していきましょう。  
理学療法士 鹿嶋 千紘

## 七月の行事食

- 七月二十日(土) 世界の料理：韓国(チャプチェ)
- 七月十五日(月) 選択食(昼食にてお好きな主菜をお選びいただけます)
  - A 豚肉の冷しゃぶ風
  - B さわらのパン粉焼き

- 来月の特別食のお知らせ(八月の特別食)  
(予定日：八月十日(土))※第一週目は納涼祭がある為、第二土曜日となります。
- ★鮭ちらし寿司
- ☆すまし汁
- ★どうもろこしとがうりのかき揚げ
- ☆南瓜のそぼろあんかけ
- ★お浸し
- ☆デザート

※食材の変更がありますことをご了承ください。(ミキサー粥、ベースト食を含む)どうぞふるってご利用ください。  
(ご予約は七月二十六日(金)までに職員にお申し付けください。)

管理栄養士 春田 佳代子



## 通所リハビリテーションだより

気温がどんどん上昇する七月、今年も暑さが厳しい夏になりそうです。シルバープラザの畑には夏野菜を今年もボランティアさんが植えて下さっています。茄子、きゅうりにトマト、枝豆にカボチャにゴーヤ。食欲のなくなるこの時期でも、採れたての野菜なら何だか食が進むような気がします。

雨にも負けず夏の暑さにも負けず、デイケアご利用者は今日も外に散歩に出たり、ジャガイモ掘りしたり、体操をしたりと忙しい時間を過ごされています。六月のある日には、「知人と昔の行きつけの店に飲みに行きたい」という目標のもと、職員と共に自宅から駅まで歩いて、電車に乗って、行きつけの店まで行く練習をされたご利用者がおられました。お店もIT化が進み、モバイルオーダーになっており、決算もQRコードになっていたり、歩行や公共の乗り物だけではない練習まで必要な時代です。シルバープラザで色々なリハビリを行っていきましょう！

※施設内、エアコンを使用しています。エアコンの風が苦手な方は羽織る物を一枚ご持参ください。  
通所担当介護主任 村瀬 奈美



## 今月の予定

- 4日(木) 園芸クラブ「PM」
- 6日(土) シルバーナイトクラブ (19時〜20時30分)
- 11日(木) 喫茶「PM」
- 13日(土) 理美容「終日」
- 18日(木) おやつクラブ「PM」
- 23日(火) 売店「PM」
- 25日(木) 太鼓クラブ「PM」
- 27日(土) 理美容「終日」



音楽療法  
7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

今年度、広報委員となりました3階さえずりユニットの笠井宏二と申します。初めてのひろば作成という事で右も左も分からない状態から先輩方に教えて頂き作成することが出来ました。今後も精進していきますのでよろしくお願いたします。

介護福祉士 笠井 宏二