ひろば

第346号
2026. 10. 01
横浜シルバープラザ

敬老会

九月二十一日(月)、今年も敬老会を開催致しました。今年の敬老会は台風が重なり、朝から雨風が強い空模様となりました。

今年祝い年を迎えられた利用者様は二十九名で、代表して三名の方に表彰状を授与させて頂き、お言葉を頂戴致しました。「これからも元気に過ごして行きたい！」とお言葉があり、ハキハキとした力強いご挨拶に感銘を受けました。

敬老会の後半では、すすき野ブラスバンドをお招きする予定でしたが、プログラムを変更し音楽療法士の先生のピアノに合わせて、懐かしの歌謡曲や童謡、計九曲を合唱しました。会場には利用者様の歌声や手拍子が響き渡り、温かい雰囲気に包まれ、敬老会が幕を閉じました。

これから様々な感染症が流行期を迎えますが、来年も皆様と一緒にお祝い出来るよう、沢山食べて秋・冬を乗り越えましょう。

敬老会実行委員長　熊倉　歩未





リハビリ通信

朝夕は涼しさを感じられる季節となりましたが皆様お変わりありませんか。体調を崩されませんようお気をつけ下さい。

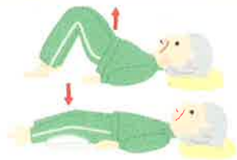
さて、皆さんの中で腰痛にお困りの方はいらっしゃいますか。今年度のテーマは腰痛予防です。前回に引き続き、第二弾は「筋トレ編」です。腰痛予防には適度な運動と健康的な生活習慣が大切です。「腰に優しい暮らしや体操」を、毎日コツコツ続けていきましょう！

寝てできる腰痛体操

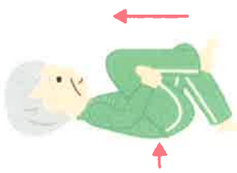
運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

● 各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう



・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。
次に、もう片方の足を同じようにして下さい
・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう

作業療法士　迫田さくら

通所リハビリテーションだより

長雨や台風に振り回された1ケ月。本来の気持ちの良い秋晴れの空が恋しいですね。10月は月が綺麗に見えて風の心地よい季節になる事を願いたいです。

さて、九月のデイケアには、カンガルールームの子ども達が一足早い敬老のお祝いに来てくれました。子供たちの足形や手形で作ったお祝いのポスターを頂き、お礼に皆様で作った首飾りをプレゼントしました。子供達のとの短い触れ合いの時間でしたが、可愛いしぐさに涙を流して感激されたり見えなくなるまでお見送りをされたりして、心温まる時間でした。シルバープラザデイケアは五十歳から九十九歳まで様々な年齢の皆様にご利用頂いています。今年のデイケアご利用者の平均年齢は八十一歳。最高年齢九十九歳になるO様は食欲旺盛で毎回デイケア終了時には、毎回素敵な歌声で「富士の山」を歌って下さいます。デイケアでも皆様に日々の感謝状と記念品をお渡しさせて頂きました。これからもいつまでもお元気で通って来て下さい。

通所担当介護主任　村瀬　奈美



支援相談室からのご案内

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、楽しみの多い季節がやってきました。

《インフルエンザの予防接種》

ご希望のご入居者は十月から十二月の間で当施設にてインフルエンザの予防接種を受けて頂く事が出来ます。事前にご案内を送らせて頂き、十月四日（日）を締め切りとさせて頂いていました。何かご不明な点がございましたらお問合せ下さい。

《横浜中華街お食事ツアー》

十一月は『横浜中華街お食事ツアー』という行事を支援相談室主催で計画しています。こちらは希望される方のみが対象となりますので、ご希望の場合は事前のお申し込みをお願い致します。

＊日時：令和八年十一月一二日（木）
　午前十時～午後三時
＊場所：横浜中華街・重慶飯店新館
＊費用：七千円程度（買い物をご希望の方は、別途お小遣いもご用意下さい）
＊定員：七～八名（定員を超えた場合は抽選をさせて頂きます）
＊申し込み締め切り：十月二十三日（金）ユニットの職員へ希望している事をお伝え下さい。

支援相談室主任　邑田　花奈子

十月の行事食

●十月七日（水）～郷土料理・愛知県～
味噌カツ

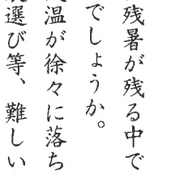
●十月十五日（木）～選択食～
昼食にてお好きな主菜をお選びいただけます。
A　さっぱりオレンジ生姜焼き
B　白身魚の大葉香り焼
※十月三日（土）まで変更可能です。

秋の特別食のお知らせ

～十一月の特別食～
（予定日：十一月七日（土））
☆焼豚チャーハン
★中華スープ
☆中華盛合せ
（エビマヨ・点心・カニ爪フライのオーロラソース）
★彩りナムル
☆デザート

※十一月のご予約は、十月二十八日（水）までに職員にお申し付けください。

管理栄養士　森屋　裕桂



今月の予定



01日（木）　園芸クラブ「午後」
04日（日）　秋祭り「午後」
10日（土）　理美容「終日」
14日（水）　喫茶　「二階」「午後」
15日（木）　おやつクラブ「午後」
22日（木）　太鼓クラブ
24日（土）　理美容「終日」
27日（火）　売店　「午後」

音楽療法

10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。時間は月曜日は９時～15時、火曜日と木曜日は９時～12時です。

編集後記

夏が終わり、僅かに残暑が残る中ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。

秋や冬に向けて、気温が徐々に落ちてくる頃合いの中、服装選び等、難しい中ではありますが気温に合わせ、適度な調節を行い、体調管理に気を付けてお過ごし下さい。

介護福祉士　檜山　虎太朗