

夏祭り特集号

セントラル堀田新聞

第38号
2ヶ月1回発行
H28年9月10日

今年も恒例の「セントラル堀田夏祭り」を8月28日に開催致しました。

多くの方々に足を運んでいただき、誠にありがとうございました。

平成25年より、職員による出し物としてダンスを披露しておりますが、毎年、皆様に楽しんでいただけるよう演目選びから頭を悩ませていきます。

そうして決定しました、今年「よさこい」。リハビリの大久保を中心に6月より週2回練習に励み、当日の朝に最終チェック。



さあ、いよいよ本番です！



間違えずに踊れるか、皆様の視線、声援にドキドキ。同僚のヤジにもめげず、練習の成果を発揮すべく必死です。



無事に任務を終えた10名は、皆様の笑顔にホッとしたり、また来年に向かって頑張る決意をしたのでした。



ちびっこレース

昨年に引き続き、今年も未就学のお子様を対象としたちびっこレースを行い、利用者様のひ孫様や職員のお子様ら総勢7名が参加して下さいました。



今年はルールが少し難しくなり、玉入れをしてから輪投げ、その後ぶら下がっているお菓子を取ってからゴール、というルールです。



職員からルールの説明が行われる中、大勢の来場者を見てか、少し緊張した面持ちでしたが、いざレース

が始まると、元気一杯、自分が一番になるんだ！と言わんばかりにゴールを目指し走り出しました。



途中で少し戸惑ってしまわれるお子様もいらっしゃいましたが、何とか無事に全員ゴール。

おやつを抱えての満面の笑みに、見ていた来場者も思わずニッコリ。心温まる光景でした。



のど自慢大会

夏祭り恒例の、のど自慢大会。今年も6名の入所者様に参加していただき、思い思いに自慢の歌を歌って

いただきました。

今回初参加の伊勢さん。

普段からとてもお洒落に気を使われ、この日も大好きな赤色の膝掛けでアクセントを付けて登場。歌は「お座敷小唄」です。



調子の良いテンポでリズムカルに歌って下さり、他の入所者の方も一緒に口ずさんでいました。

同じく初参加の加藤さん。普段物静かな方ですが、この日一番の歌を披露して下さいました。歌は「ふるさと」です。

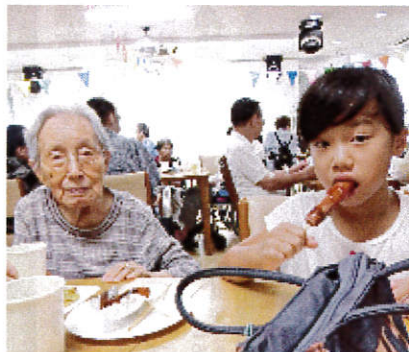


皆さん、素晴らしい歌をありがとうございました。

模擬店

今年も楽しみと美味しさ満載の模擬店となりました。

まずは、みんな大好き、肉汁たっぷり、プリプリフランクフルト。



ひ孫様と共に

利尿作用もあり体にとってもいい、帆立入りのコーンバター。会場中がバターの香りで一杯になりました。



ごま油の香りが食欲をそそる、もちもち食感の手作りチヂミに、甘くて栄養満

点チヨコバナナ、色鮮やかな枝豆等々。

そして極めつけは名古屋めしセット。甘辛い味噌カツに小倉トースト。そして、いろいろの豪華3点盛り。



ドリンクコーナーでは、ノンアルコールビールが大人気。「お祭り気分を味わえた！」と嬉しい一言がありました。



ゲームコーナーではヨーヨー釣り。大きいのを狙って釣り上げるのが楽しかった。

たです。



射的はなかなか当たらず、当たった時の嬉しさと言ったら…

来年はどんな模擬店が出店するのか、こうご期待！



デイケア夏祭り

8月23日〜26日にかけてデイケア夏祭りを開催。今回も上位一、二、三等賞、ブービー賞の景品獲得を目指し、魚釣り、ゲートボールに奮闘しました。

魚釣りではスタートの合図を待たずに始めてしまう

方、ストップの声も聞こえず、必死で釣り続ける方。皆さん真剣そのものです。



ゲームの後は休憩を兼ねての軽食タイム。冷たいジュースにそうめん、ウインナー、卵豆腐、水ようかんのアイスクリーム添えを召し上がっていただきました。

そしていよいよ今回メインのカラオケ体操。歌を歌いながら体を動かします。

「リンゴの歌」

間奏部分で「パンパンハイ！」。スタッフとハイタッチ。



「青い山脈」
キラキラの付いた棒を右に左にシヤシヤシヤッ。



「高原列車」
皆さんご自分で作った大きなお花をフリフリ。



アンコールが出る程の大盛況。沢山の笑顔の中、幕を閉じる事ができました。
*掲載されている写真はご本人様、ご家族様の承諾を頂き、掲載しております。

事務所だより

事務員の中島です。日差しも風もだんだんと秋めいてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日の夏祭りは楽しんでいただけましたか？私は、よさこいを踊らせてもらいました。練習初めの頃は、こんなに長い曲を覚えられないだろうかと心配していましたが、繰り返し練習することで体が覚えていき、無事形にすることができました。本番では、思っていた以上に皆様と盛り上がることができましたので、頑張った本当に良かったです。



写真は長良川花火大会のもので、綺麗な五輪が撮れました◎リオオリンピックは、メダル獲得数が今まで一番多かったとのこと、次の東京オリンピックが楽しみです。それでは、

季節の変わり目ですので、皆様ご自愛ください。

リハ通信

【車椅子あれこれ】

車椅子には大きく分けて二つのタイプがあります。一つは「自走式」と呼ばれるもので、使用者自身が漕いで進むものです。もう一つが「介助式」で車輪が小さく、介助者が押して進めるものです。現在では介護を行いやすく出来るよう、様々な工夫が凝らされた車椅子が登場しています。

当施設でも採用しているのが写真のようにスカートガード(肘おきの下の部分)が跳ね上がったリ、フットレスト(足おき)が外に開いたりするタイプのもので、こうする事で車椅子をよりベッドへ接近させ、移乗などの介助の負担軽減と安全性向上を図る事が出来ます。

もし、車椅子を必要とされる場合、どのような型が良いかは生活環境によって変わります。購入・レンタル

ルをご検討の方は、一度我々にご相談下さい。



栄養ワンポイントメモ

秋と言えば美味しい食べ物が多いですが、栗も秋に旬を迎える食材の一つです。栗ご飯に焼き栗、スイーツなどに使用されますが、どのような栄養が含まれているのでしょうか？主成分は、でんぷんです。たんぱく質・ビタミンA・B1・B2・C・カリウムも豊富です。1個30kcal前後でカロリーは高めですが、栄養が豊富で脂肪分が少ないためダイエット中のおやつとして、甘みが欲しいときなどに向いています。とくも食べ過ぎたら太りますので1日5個程度にしましょう。

10月、秋の行事食では栗ご飯を予定しています！

編集後記

暑い日が続いておりますが、皆さん如何お過ごしでしょうか。

私事ですが、最近ノンアルコールビールにハマっております。飲んで、そのあと仕事ができるのがいいです(昼間は飲みませんよ)。アルコールを摂ると何か食べたくなりますが、それがなく炭酸でお腹がいっぱいになるので、ノンカロリーのものを選べば、ダイエットになるのではないかと、と思う日々です。みれば、トクホマークのものが多く、健康に気を使っている気分になります。

さて今年も恒例の夏祭りが開催されました。この日に向け春より職員たちは準備を進めてまいります。参加された皆様、ボランティアの方々、ありがとうございます。楽しい夏の日になれば幸いです。

施設長 西本潤子