

セントラル堀田新聞

第42号
2ヶ月1回発行
H29年5月10日

屋上菜園 & カブの浅漬け

3月22日（水）、少し風はありましたが晴天で、気持ちのいい日でした。

しばらく寒かったので、利用者様が屋上に行くのは久しぶり。エレベーターに乗っている間も楽しみにし



屋上に着くと、水やりや草むしりをしてくれたスタッフのお陰でカブは大きく育っていました。利用者様には大きく育ったカブを

好きな所から抜いてもらいました。



「どれにしようかなあ」「大きいのがいいかねえ」と品定め。カ一杯引っこ抜き、土だらけのカブを見て「こんなだったあ」ととても嬉しそうでした。中には小さな物もありました。「次は私が抜く」と張り切って沢山抜いてもらいました。



収穫したカブは浅漬けの素で浸け、昼食時に食べていただきました。「美味しねえ」「ちよつと硬いわ」等々その日の昼食は会話も弾み、楽しい一時となりました。

ワクワク俳句



春なのに 未だに寒い
春もある O・K

春が来る いつになったら
我が住まい K・N

菜の花も 桜の下で
春が来た E・H

ベランダで かわいい花と
日光浴 M・T

春が来る いくつになった
我が命 K・N

さくら見る たんぽぽ下に
花見かな H・S

あたたかき 春のめぐみを
感謝する O・M

水温む 菜の花咲いて
春になる *・*

今回は「春」について詠んでいただきました。

メーテレ「UP!」放映

ご協力ありがとうございました

前回の新聞でも取り上げさせていただいた「ネイル&ハンドマッサージ」が、5月25日(火)メーテレ「UP!」で放映されました。「シニアのネイル事情」心にお化粧を」という特集の中で紹介でしたが、直接TVでご覧になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



特集のタイトルにあるように、ネイルを施す事は単純に外見を良くするだけでなく、心にも働きかける効果があります。ネイル一つ施すだけでも日常生活にメリハリと潤いを与えてくれるのです。



ネイルを施していただいた利用者様は大変喜ばれ、自身の爪を眺めたり、お互いに爪を見せ合ったりし、ワイワイ、キャツキャツと賑やかな声がフロアー内に響き渡りました。

また、普段から自身でお化粧をされている方にとってもネイルは新鮮であった様子。ネイルが残っている間はいつにも増して入念にお化粧をされているように感じました。

福祉ネイリストの方々は今後も来て下さるとのこと。日程が決まれば、施設内ポスターで案内させていただきます。

今回のテレビ取材にあたっては、沢山の方々にご協力いただきました。あり

ありがとうございました。

モーニング

日に日に日差しも暖かくなり、過ごしやすい季節になってきました。ポカポカとした陽気の日は風も心地よく、外出するにはぴった

り。今回5・6階では外出を兼ねて近所の喫茶店に出掛けました。

お出掛け当日になると「何時に行くの?」「まだかなあ」と皆さん待ちきれない様子。施設玄関を出ると、「今日は暖かいね」「風が気持ちいいね」と季節の移り変わりを肌で感じ、大きく深呼吸。また、道中、花壇に植えられている花を見つけては「綺麗だねえ」と目を輝かせていました。



目的地はいつもお世話になっている「カフェドモア」

さん。お店に到着すると、マスターが「いらっしゃい」と扉を開けて優しく出迎えてくれました。

席に着くと其々好みの飲み物とモーニングを注文され、「このパンもつと食べたいな」と「コーヒーが美味しいね」と皆さんご満悦の様子。つついお喋りも弾みます。



喫茶店へのお出掛けは、どの階でも毎回好評で、利用者様も大変楽しみにされています。今後も気候の良い時は企画していく予定なので楽しみにして待っていて下さいね。

また、「ぜひこんな所にも行ってみたい!」「〇〇もいよいよ」という場所があったら教えて下さい。

*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。

デイケアの車窓から

デイケアでは、利用者様を毎日ご自宅からセントラル堀田まで送迎しております。利用者様は、瑞穂区、



南区、昭和区から来られる方が殆どですが、今回はその送迎車から見かけた木々や花々を紹介します。春真っ盛りの街中は、競い合うように花々が咲き乱

れていました。

スタッフにも、それぞれお気に入りの花の風景があるので、自分の好きな風景を走る送迎車に乗れるかどうかは、その日の運次第です。



いつもは無口な方も、車窓からの景色に会話が弾み、楽しい時間が過ごせます。



そんな利用者様達を乗せて、送迎者は今日も元気に走ります。写真は全て瑞穂区内で撮影しました。お近くの景色はありましたか？

スタッフ紹介

《筒井美夜子・看護》



《佐々木萌香・2階》



《佐藤仁美・3・4階》



《仲浩臣・5・6階》



《服部フェエス・5・6階》



《川嶋和美・5・6階》



《鬼頭めぐみ・デイケア》



事務所だより

緑の風を感じる爽やかな季節となりましたね。最近散歩にはまっている介護支援専門員の高木です。

セントラル堀田は昨年9月より在宅支援加算型施設に認定されました。入所時点で自宅での生活を希望されている方には、入所直後に御自宅を訪問しています。自宅の改修の必要性があるか、福祉用具は何が必要そうか、また身体機能の改善がどの程度必要か等を把握するためです。

住宅改修の研修では自宅訪問の際に、手垢や床のきしみを見て今まで生活していた姿を想像するよう指導されました。

一軒一軒条件が異なり、訪問を重ねることが勉強になっていきます。



(写真は全く関係ないです)

が、先日大好きな苺農園へ苺狩りに行った時のものです。()

栄養ワンポイントメモ

ビタミンC(VC)を摂って紫外線対策をしよう!

VCはコラーゲンの合成に不可欠な栄養素です。コラーゲンは肌などの皮膚や骨などを強化する働きがあります。また、VCは肌ハリや潤いを与え、紫外線によって増えるメラニン色素の沈着を防ぎ、シミやソバカス、肌荒れ、日焼け予防に効果があります。

VCを多く含む食品は果物だけでなく、赤ピーマンやパセリ、ブロッコリーにも含まれており、レモンよりもVC含有量は高いです。また、海苔はVCに加え、カロテンや食物繊維も多く含まれているのでおすすめです。



リハ通信

【職員紹介】



四月より入職しました理学療法士の宮本淑可(右)と同じく理学療法士の岡田絵里(左)です。

集団リハビリなどで多くご利用者様と関わることができ、楽しくお仕事させていたれています。皆様のお力になれるよう頑張りますので、よろしくお願ひします。



四月より復職しました理学療法士の北村裕衣(右)と阿部ひとみ(左)です。皆様と一緒に頑張りますのでよろしくお願ひします。

編集後記

有る平日の午前、名古屋で展開している喫茶店に入ったら、ちょっとたじろいでしまいました。なぜって、御年配の方々でほぼ満席で、みなさんお元気にモーニングを食べながらおしゃべりや読書をしていたからです。きつとみなさん常連さんなのでしょうね。ちよつと圧倒されました。

コーヒーを飲みながら思いました。デイケアの目的の一つに社会的交流の場の提供というのがあります。言葉は知っていましたが「ああこのことだ」と。家で孤独に過ごさせず、おしゃべりするのは大切な時間の使い方だと思います。

名古屋のモーニング文化って、お得なだけではなく、素晴らしい効果があったのですね!と、たまごサンドを食べるのでした。

施設長 西本潤子

