セントラル堀田新聞

第49号
2ヶ月1回発行
H30年7月10日

心も体も活性化
～デイケア・レクリエーションを通して～

【フラダンスショー】

6月8日（土）ボランティアさんによる「フラダンス」のショーが華やかに開催されました！

鮮やかなピンクのドレスがハワイアン音楽に合わせて揺れ動き、利用者様も、うっとりとその魅力に惹かれてましたよ♪

【麻雀】

月・水・土と、メンバーがお揃いなら開催してます。最近は、新メンバーさんにも参加して頂いています。

【カーリング】

平昌五輪で流行した「カーリング」を真似て、デイケアでもゲームに取り入れました♪ハウスの中心部（高得点）を狙いますが、コレがなかなか難しい～！

「そだねー♪」

【習字】

毎月デイケアでは、お習字の先生をお招きし、お稽古を開いてます。

先生と一緒に筆を持ち、お手本を見ながら書く表情は真剣です！

皆さん、先生のご指導で本当に上達されました。

こんな事をやってみたい！という事がございましたら、ぜひ教えて下さい。

ダーツゲーム大会

6月10日にダーツゲーム大会を、3・4階の利用者様を対象に行いました。

最近のレクリレーションは、おやつを作って食べるレクリエーションよりも、ゲームを行う方が盛り上がり、大人気です。

ダーツをする事が初めてだという利用者様もいたので、始める前に練習を行いました。

「中々難しいね」「当たらないね」など、初めてのダーツに戸惑いながらも、的に当てようと熱心に練習に参加されていました。

今回は成績に関係なく、参加された皆様に景品が出ることで、普段レクリエーションに参加されない方も「たまにはやってみようかな」と前向きに参加していただけました。

利用者様それぞれに練習をしていただいた後、さぁいよいよダーツ大会の始まりです。

しっかりと練習をしていただきましたが、本番になると矢が思わぬ方向に飛んでしまったりしてアクシデント続出。殆どの利用者様が大きな点差がない接戦でした。

皆様一通り投げ終えられ、点数の集計を行いました。今回は景品として駄菓子を用意し、点数の良かった利用者様から選んでいただきました。

それぞれ好みの駄菓子を選ばれ、おやつの時間に召し上がっていただきました。

皆様、駄菓子を食べながら「次もこんなことをしてみたいな」と笑顔で話されていました。

～回想法を取り入れて～ 読経の会

5・6階新聞委員担当の渡辺です。今回はレクリエーションの一環として、読経を行いました。

皆様、合掌の一言で手を合わされ、静寂の雰囲気に包まれ真剣に読経をご清聴されていました。

読経は昔から人々の心を癒す効果があり、読経を聞いた後は清々しい気持ちになり、その日の一日を穏やかな気持ちにしてくれます。

お経は、お釈迦様がよりよい人生を人々が歩めるようにと説いた説法です。お経は意味が分からなくても聞くだけで人々に生きていくための力を与えてくれます。今のご時世に必要なことではないでしょうか。

機会がありましたらお寺に足を運んで頂き、お坊さんのお経を味わい、癒しを感じてみてはいかがでしょうか

作品作り

6階に展示してあります。皆で協力して作りました。

ひんやりかき氷

6月お誕生日会

2階フロアーでは毎月末に誕生会とお楽しみ会を実施しています。

お楽しみ会ではゲームを楽しんだり、おやつを作って食べたりと、とても好評で、楽しみにして頂いています。少し早めですが、暑い日が続いたので、今回はかき氷を楽しみました。

「どの味にしようかな」「全部食べたいなあ」「もう少し、ちょ」と色々な味を楽しみ、嬉しそうに召し上がっていらっしゃいました。

元気で楽しい一日を過ごしました。

おもひで

先日、利用者家族様に、とても貴重な思い出の品を見せて頂きました。

半世紀前の育児日記（母子手帳）と手作りのカバン。『なんとなく、覚えている』『懐かしい』と娘様。母の日にお母様を囲み、皆様笑顔の花、お話の花が咲いていました。

笑顔の花に周りもほっこり。ありがとうございました。

『母の日のおもひで』

夏祭り開催のお知らせ

8月26日（日）に、毎年恒例の「セントラル堀田夏祭り」を開催いたします。

今年の見どころは、ゆるキャラの登場（何のキャラクターかは当日のお楽しみ！）、露店（つくねの串・ベビーカステラ・ゲームコーナー・他色々あります）、キャストによる生バンド演奏などです。

クライマックスは、夏の風物詩の一つ、盆踊り。ぜひぜひ一緒に踊って、暑い夏を乗り切りましょう！

踊りの練習は、夏祭り当日まで続きます。その成果は…どうぞお楽しみに！

皆様方のご来場を心よりお待ちしております。

【盆踊りの豆知識】

本来お盆に帰ってきたご先祖様を迎え送る為の念仏踊りとして始まった宗教行事。

誰でも参加でき、祖先への思いを馳せ供養するための踊りだった為、今でも覆面やお面を付けて踊る所もあるようです。

6月の行事食

味噌カツ丼

※掲載されている写真はご本人、ご家族の承諾を頂き、掲載しております。

事務所だより

介護支援専門員の富田です。雨の日が多い毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

皆様の中に、ガーデニングが趣味の方が大勢みえると思います。私もベランダに６個の植木鉢を置き、季節の花を楽しんでいます。

２鉢バラの木があり、よく見ると葉が粉を吹いたようになっていました。この時期にかかりやすい、うどん粉病らしいです。手入れ不足と諦めていた時、入所者のご家族からバラの防虫方や手入れ方を教えて頂きました。その甲斐あって、蕾が３個つきました。毎日の水やりを楽しんでいます。来年は沢山のバラの花が咲く様に勉強をしようと思います。アドバイスがありましたら是非、教えてください。

リハ通信

【ウォーターベッド】

今回から、リハビリ室にある道具の紹介をしていきます。

玄関の一番近い場所にある四角い用具がウォーターベッドといわれる物です。

ウォーターベット

効果は、・ストレス解消・血液循環の向上・リハビリテーションの応用・筋肉疲労物質の除去・心と身体のリラクゼーション・末梢の血行促進と言われています。

愛用している利用者様からは「気持がいい」「すっきりした」「音楽がいい」などの声が聞かれ、順番待ちができるほど人気となっています。

体験されてみたい方は是非、リハビリスタッフに声をかけて利用してみて下さい。

栄養ワンポイントメモ 管理栄養士の

ぬか漬けには乳酸菌＋ぬか漬けの主な材料である「ぬか」に含まれるビタミン・ミネラルがたっぷり含まれています。

野菜をぬか床にいれると浸透圧で野菜の水分が抜け、その代わりにぬかに含まれる栄養分が浸透します。野菜に含まれる熱に弱いビタミン類も、ぬか漬けにすると加熱せず生で食べられます。また、ぬか漬けにすることにより野菜に含まれる栄養も倍増するため、一品でほとんどの栄養素が偏りなく摂れるバランス栄養食なのです。

編集後記

先日ですが、老健管理医師総合診療研修会に行ってきました。東京で行われたのですが、大阪と名古屋で同時にスクリーンに映し受講するというものでした。名古屋会場で受講したのですが、同じテーブルに福井県や沖縄県から来た医師もいましました。

終日二日間にわたり、制度のことから認知症、老健における医療の在り方や終末期医療など様々なテーマを扱い、大変勉強になりました。職員に伝え現場に生かしていきたいと思います。

老健での医師の役割を考えると、医療提供だけではなく、運営、職員教育もやらなくてはなりません。多くのスタッフで成り立つ施設ですので、常に刺激を与えて機能低下に陥らない様に努めるのも大事な仕事だと思っています。

多くの老健医師に会ったことはいい刺激になりました。これからも成長して行く施設でありたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

施設長　西本　潤子