

# セントラル堀田新聞

第57号  
2ヶ月1回発行  
令和元年11月10日

## 運動会特集号

10月27日(日)1階デイルームにて、待ちに待った運動会が開催されました。

多くのご家族に朝早くから足をお運びいただき、ありがとうございました。

まず最初に施設長より激励の言葉が送られ、続いての選手宣誓では、2・3階赤組、4・5・6階白組の

代表が、スペシャルゲストとしてお招きした「だなも」やご家族が見守る中、緊張の面持ちで大役を果たしました。

舞台から降りると、緊張の糸が切れたのか、「終わつたな」と安堵の声。「これからですよ」と声をかけると「そうか」と苦笑。



準備体操で体をほぐし、さあ、いよいよ競技の始まりです。

【午前の部】

運動会の王道

### 玉入れ

文句なしの盛り上がり『入った、入った』と笑顔

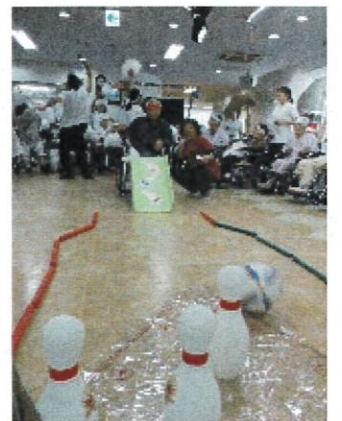


一投集中中

### ボーリング

真剣な面持ち。

『う〜ん…なかなか難しいな〜』



紅白対抗

### 輪送り

白熱した試合展開。

テンポが決め手。

『急いで、急いで』の嵐。



【午前の部合計】

赤組128点

白組114点。赤組が一

歩リード。勝敗の行方は午

後の部へと続きます。

# 応援合戦

午後になり、運動会の種目も後残すところ4種目！その前に、赤組も白組も気合いを入れ直して応援合戦です！

赤組応援団長は学ランにオレンジのかつら、という出で立ちで登場！



白組の応援は英語も混じってノリノリです！



さて、ここからが本番です。

## シューズバスケット

赤組も白組も準備万端！午前とはまた違った緊張感が走ります。

スタートの合図で、シューズを使い風船を回していきます。



あつ、ボールが：勢い余ってボールが高々と：女性スタッフ2人は「オーマイガッ！」



袋詰め放題  
透明な袋にお手玉をどれだけ入れられるかの競争です。



「お父さん、もつと早く！」とスタッフに急かさず。「わかってるよ。俺に任せろ。黙って見ててくれ…」と、心の声。

黙って見てもらえない女性スタッフ2人に助けられながら？一生懸命袋に詰める利用者様の姿も。



## パン食い競争

この競技は毎年盛り上げられます。

ぶらさがっているパンを口でつかむといった皆さんもご存じの競技です。



今年は大当たりの特大パ

ンもぶら下がっていたので、競技はさらに白熱しました。



## 借り物競争

今回の借り物競争では、いろんなコスチュームを借りました。

ハロウインの衣装や囚人服も新登場！  
どの衣装が一番格好良かったかな。



さて、全ての競技が終了し、いよいよ閉会式です。

# 表彰式

結果発表・表彰状授与  
利用者の皆さんも待ちに  
待った結果発表！

赤組 459点  
白組 485点

白組の勝利！勝利の証として、施設長とだなもから、表彰状とトロフィーが授与されました。



これで朝9時半から開始した運動会も、無事終了。また、来年も頑張りましょう！

ちなみに、運動会の日には富士産業さんに特別に作ってもらった、運動会用のお弁当でした。

おいしかったあ☆



# デイケア便り

## 作品作りの様子

今年も瑞穂区介護フェスタ作品展に向けて利用者様に取り組んで頂いています。



お花紙を手で丸めた小さな玉を、模造紙に貼り付け富士山の貼り絵に仕上げていきます。



お隣様と、いつもお喋りしながら、手も口も動かし、楽しそう♪ 完成が楽しみです！



## 入浴剤を入れて

## 心も身体もポカポカ♪

デイでは、いろいろな入浴剤を入れて、温泉気分を味わって頂いています。



## 午後のDVD体操



皆さん、ごぼう先生の笑顔に注目し、身体を左右に、手足を上下に、楽しく参加されています♪



## ハーモニカ演奏会

11月6日(水)ご近所の方がハーモニカの慰問演奏に来て下さいました。



※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

介護支援専門員の高木です。

平成18年11月にセントラル堀田のオープンイングスタッフとして就職し、12年が経ちました。毎年11月になると、『一年続けられてよく頑張った!』と自分で自分を誉めて、またもう一年頑張ろうと新たな気持ちになります。

何年経っても失敗したりもつとこうすれば良かったかな：等落ち込む事も多々あります。そんな時のストレス解消法は手捏ねパン作りです。最近友人に勧められ参加した、パン作り教室に行つてから、スッキリしたい日は夜な夜なパン生地を捏ねて頭を空っぽにしています。



食欲の秋なので、食べ過

ぎには気をつけて、また頑張つて行きたいと思えます。

## セントラル堀田 リハビリ秋



現在、リハビリ室の壁には“紅葉のリース”“きのこの貼り絵”が掲示してあります。6月から開始した集団リハビリで作成した作品であり、みなさんでできる作業を分け合い積極的に進めています。

1年間お休みを頂いていた理学療法士の岡田が復帰しました。



私の事を覚えていて声をかけて下さる利用者様もい

らっしゃって、とても嬉しいです。これからまた皆さんと一緒にリハビリを頑張つていきたいと思えますので、宜しくお願いいたします。

## 栄養ワシントンポイントメモ 管理栄養士の

暑い夏も終わり、朝夕過ぎしやすい季節になりました。

夏には「青玉」と呼ばれる熟していない緑の果実が出回るユズですが、秋は鮮やかな黄色に色づいたユズが食べ頃となる時期で、薬味やジャム、砂糖漬け等で楽しめる11月の旬の食材です。

爽やかな香りと味が楽しめる旬のユズは、ビタミンCが豊富で冷え性や美肌にも効果があるヘルシーな季節の果物なので、寒さに向かう11月には積極的に摂るとよい食材です。



# 編集後記

秋になりました。スポーツの秋です。セントラル堀田では第四回運動会が開催されました。

なんだか年々パワーアップしているようです。利用者様たちが競技を頑張られる姿に、私たちも応援に力が入りました。

ところで日本で行われる運動会って日本独特のスタイルで、戦前からのものだと思います。様々な競技で競い合つて盛り上がってきたのでしようね。

ちなみに私の地元では運動会当日の朝、開催決定の場合花火が打ち上げられる慣習があります。そして運動会が終わると記念の紅白饅頭が楽しみでした。そんな思い出を聞かせて欲しいです。

施設長 西本潤子



玄関のバルーンアート