

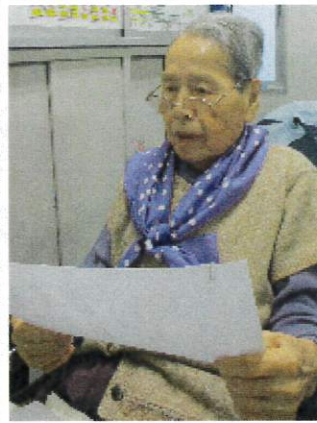
セントラル堀田新聞

第3号
2ヶ月1回発行
令和2年11月10日

運動会特集号

さわやかな秋晴れの下、10月25日（日）に運動会が開催されました。今年は新型コロナウイルスの影響を考慮し、万全の対策をしながらの開催となりました。開催式の挨拶後、選手宣誓。緊張されているご様子でしたが、とても力強い、

素晴らしい宣誓を行っていただきました。

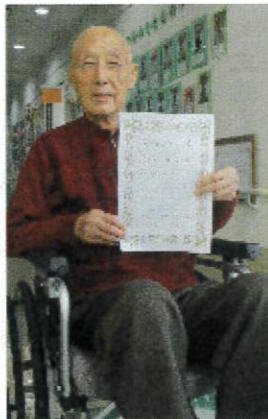


表彰式

今回の運動会では、2・3階、4・5・6階と2つの組に分け、競い合っていました。優勝は、2・3階。今年は、個人の表彰もありました。皆様、おめでとうございます。



☆ファインプレー賞☆



☆はりきったで賞☆



☆笑顔が素敵でした賞☆



☆一番元気だった賞☆



☆楽しんでいた賞☆



「久しぶりに楽しかった」と利用者様。縮小版ではありますが、運動会を開催した甲斐がありました。

大輪投げ



て...
まずはムードを盛り上げて...



！
高得点を狙って...エイッ



やった〜！
もうおしまい？何回やれる？
4回やれま〜すよ〜さて、
合計は何点？



サッカー

足でボールを蹴ったり転がしたりして、高得点のゴールを狙います！



な？
上手くゴール出来るかな？



狙いを定めて慎重に、慎重に...足の上を上手にポー

カップインゴルフ

ルを伝えせ、見事ゴール！



す。
高得点のカップを狙いま



一人終了するごとに消毒したり、密を避けたりと苦労もありましたが、利用者様の笑顔は最高でした！



施設長より挨拶

デイケア 便利

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。

まずは、水彩画♪澄み渡る青空、青い芝生に仕上げています。



お花紙を手で丸めた小さな玉を、模造紙に貼り付け、白い雲や新緑に立体感を出していきます。



「これなら、やれそう...。」と、お隣様と、いつもお喋りしながら、手も口も動き、楽しそう♪ 完成が楽しみですですね！

壁画になる貼り絵がひとまず出来ました！



11月の作品展までに、いよいよ大詰めです。今年はどうな作品に出来上がるか、お楽しみに！（ブログにも紹介します）

今年度の贈り物は、バッグです♪お一人お一人にとって、使いやすいさや好みの形を考えて贈らせて頂きました。如何でしょうか？

「敬老の日」の贈り物

今年度の贈り物は、バッグです♪お一人お一人にとって、使いやすいさや好みの形を考えて贈らせて頂きました。如何でしょうか？



三色おはぎ作り

10月末、おやつレクで、おはぎを作りました。タレは、あんこ、みたらし、黒蜜きな粉のお味です。



皆さんで、ご飯を丸め、三味のタレを、かけて召し上がって頂きました♪

スタッフ紹介

【看護師】



安立 由貴



笹沼 公子



岩崎 不美代

【デイケア・介護】



濱田 信也

【入所・介護】



仮屋 伶奈



井上 ゆり



鈴木 千恵

※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

コロナ禍で面会禁止が続
き、御家族様にはご迷惑と
ご心配をおかけしておりま
す。

今年百歳になった祖母も
老健でお誕生日を迎えまし
た。85歳で脳梗塞を発症し、
15年在宅介護を受け生活し
ていましたが今年に入り介
護者が入院し、始めての施
設生活となりました。

例年誕生日は孫やひ孫達
に囲まれ、大好きなすき焼
きを食べて賑やかに過ごし
ていた祖母でした。急な環
境の変化に加えコロナの影
響で面会もできず、ちゃん
と理解をして受け入れてい
るのか心配になります。よ
く御家族様からも同じ様な
不安の声を聞きます。

まだまだ通常の面会再開
のめどはたちませんが、ガ
ラス越しで短時間の面会に
は対応しているので、ご希
望があればお声がけ下さ
い。

介護支援専門員 高木裕
美子

リハ通信

【寝返り起き上がりの介助】
今回は寝返りや起き上が
りの介助のポイントについ
て紹介します。まず利用者
様が左図の様に、端から太
ももの長さ程度の距離に寝
ているかを確認します。



次に右図のようにしっか
り横向きに寝返りをしま
す。



最後に上図のように肩と
両下肢を支えて下肢を下ろ
し、自分の腰を低くしながら
起こします。介助方法で
不明な点等あれば、いつで
も担当のリハビリスタッフ
までお声がけください。

栄養ワシポイントメモ 管理栄養士の

秋の深まりが感じられる
11月は木の実が食べ頃の時
期でもあり、ねっとりとし
た食感と豊かな風味のギン
ナンも旬の食材なのです。

炒ったり揚げたりして
ホックリしたギンナンの風
味を楽しんだり、ギンナン
ご飯や炊き合わせ、かき揚
げ、さつま揚げ、茶わん蒸
し等、様々なお料理に美味
しく使う事ができるおすす
めの食材です。

因みに、ギンナンは食物
繊維が豊富で整腸作用があ
る上、感染症予防にも有効
な成分を豊富に含むヘル
シーな食材ですが、消化が
余り良くないため食べ過ぎ
にはご注意ください。

編集後記

木枯らしが吹く季節にな
りました。昼間は暖かくて
も夜になると寒くなりま
す。体調を崩さぬよう…と
思っていたのですが、先日
くしゃみ・鼻水が止まらず
「風邪か？」と動揺してし
まいました。数日前に風邪
症状の人に接する機会が
あったため感染した可能性
を否定できなかったのだ
す。家族と隔離し一晩過ご
し、翌日症状は消えていま
した。原因は寒くて引つ張
り出した冬服。ちよつと力
ビ臭かったんです。

笑い話ですが、現在新型
コロナ流行の第三波が来て
いると言われていきます。す
でに経済への打撃が大き過
ぎて“コロナとの共存”を
模索しながら社会活動を営
まねばなりません。そうい
う訳ではありませんが今年
の運動会もコロナ対応バー
ジョンで無事開催できまし
た。賛否あるでしょうがた
くさんご利用者様の笑顔を
見れた一日でした。(西本)