

セントラル堀田新聞

第1号
2ヶ月1回発行
令和4年7月10日

願いが叶いますように

七夕まつり

駆け足のように過ぎ去った今年の梅雨。早くも真夏の暑さが続いています。暑いからと言ってジツとしていても仕方ないので、たまには楽しい事をしてみよう！と七夕飾りを作ってみる事にしました。



ウォーミングアップの為、まずは簡単な飾り物から作っていきます。色紙をハサミで三角形に切り、頂点の部分にノリを塗り、違う色の色紙を張り付けていく作業です。出来上がった物から順番に、笹に付けていきます。



色紙を折り、切って伸ばす、「網飾り」や「吹き流し」も作りました。



さて、いよいよ短冊に願い事を書いていきます。皆様真剣な表情。



そっと覗いてみると、「孫が受験に合格しますように」「家族が元気に過ごせますように」等々。普段あまり口に出されませんが、皆さんご家族の事を心から願っていて、ホロリときました。願いが叶いますように☆



※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。

☆デイケア便り☆

☆七夕飾りの前で

笹の枝に、願い事を書いた短冊を飾り付けました☆



短冊には、今の思いが書かれていました。今の世相を案ずる願いであったり、皆さまや、ご家族様が、健康で過ごせますように…。

☆傘の吊るし飾り

今年の梅雨明けは早かったですね！これからは、帽子と日傘は必須です！
そこで、好きな色の色画用紙を選んで頂き、傘の吊し飾りを作りました。カラフルな傘が並びました♪



☆七夕カレンダー作り



七夕と言えば、天の川☆折り紙を手でちぎり、画用紙に川が流れているように貼り付けていきます☆



ハサミを使い、織り姫、彦星を切り取ります。細かい手作業ですが、皆さま丁寧に切り取られました！

母の日・父の日

二階・三階フロアー

ご家族様に代わり、皆様
の健康と長寿を願い、母の
日・父の日のお祝いをしま
した。カーネーションの花
束を手に記念撮影。



母の日にカーネーション
を送る風習が日本で広まっ
たのは明治初期からのよう
です。意外に歴史がありま
すね。

一方、父の日はというと、
高度経済成長期の昭和30年
頃、デパートの催事が後押
しとなり一般的になったよ
うです。



お父さん、お母さん、い
つもありがとうございます。いつま
でも元気でいて下さいね。

屋上菜園

セントラル堀田には屋上
菜園があります。利用者様
だけでなく、職員にも人気

の、四季を感じられる憩い
の場となっております。

野菜の収穫



この時期は夏野菜が実
り、ピカピカ輝いています。
そうなれば皆様と収穫祭！

「私のトマトの方が大きく
て美味しそうだわ」「もう
食べてええの？」と、取れ
たての野菜を前にお喋りが
止まりません。やっぱり太
陽と土と自然の風はいいも

のですね。



参加されなかった利用者
様は「私も行けばよかった」
と少し後悔。でも安心して
下さい。もうすぐ茄子も収
穫できますよ。



トマト、ピーマン、大葉、
しし唐。大満足の収穫祭で
した。



お野菜は、後日皆様と調
理し、美味しくいただく予
定です。

事務所だより

初めまして、5月にセントラル内田橋より異動してまいりました。事務職員の真野友香と申します。異動してまだ間もない事もあり、皆様にご迷惑をお掛けすることばかりですが、1日でも早く皆様のお役に立てるよう頑張りますので、宜しくお願いいたします。

今年にはコロナ対策も緩和され、お祭りなどが開催されているところもありますね。お祭りや花火、夏のイベントを適度な感染対策をしながら楽しみたいと思います。

夏のイベントは大好きですが、私は暑いのが苦手です。夏バテ気味になったときにはさっと食べられる素麺ばかり食べてしまいました。普通に食べていても飽きてしまうので、最近はキムチや納豆、おくらやトマトを入れて味を変えて楽しんでいきます。この新しい味探しも私の中の夏の楽しみになっています。

まだまだ暑い日が続きますが、暑さ対策をしつかりして乗り切りましょう。

リハ通信

【膝周囲の運動】

今回は膝周囲の筋力運動を紹介します。

① 膝の曲げ伸ばし

- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 片足ずつ屈伸をする
- ・ 左右10回×2セット



② 膝を伸ばしストレッチ

- ・ お腹に力を入れ、片足を浮かせる
- ・ 膝を伸ばし、つま先をできるだけ上に向けて
- ・ 膝上に力を入れ10秒キープする
- ・ 左右5回ずつ



痛みのない範囲で行ってください。回数は少しずつから始め、徐々に増やしていくようにしましょう。

栄養便り

6月21日の夏至の日。施設では行事食を実施しました。本格的な夏の始まり。気温が上がってくる時期に酢を使用して食べやすい散らし寿司と、夏至に食べる風習がある冬瓜を使用した炊き合わせを提供しました。冬瓜はれっきとした夏野菜で水分が多く含まれており、体を冷やす効果があり、暑い時期に最適な食べ物ですよ。

施設ではスパゲティが好評で、先日新メニューのきのこの和風スパゲティを提案しました。普段なかなか箸が進まず、職員の声掛けで頑張っている利用

者様が、自らあつという間に完食してしまう姿を各フロアで見ることができました。

利用者様に寄り添った新メニュー提案を今後もしていきたいと思えます。



きのこの和風スパゲティ

編集後記

梅雨入りを気付かないまま、あつという間に梅雨明けしてしまいました。夏バテ・熱中症予防のため、室温管理、水分や適切な塩分補給を忘れずにやりましょう。

和風スパゲティは私も美味しく頂きました。新しいメニューは嬉しいです。美味しい物を美味しく食べられる幸せを噛みしめています。この夏も無事に過ごせますように。

施設長 西本 潤子