

セントラル堀田新聞

第13号
2ヶ月1回発行
令和4年1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ッ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!と七夕飾りを作つ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、切つて伸ばす、「網飾り」や「吹き流し」も作りました。



そつと覗いてみると、「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つていて、ホロリときました。願いが叶いますように☆



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。



※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。今の世相を案する願いであつたり、皆さまや、「ご家族様が、健康で過ごせますように…」健



☆傘の吊るし飾り

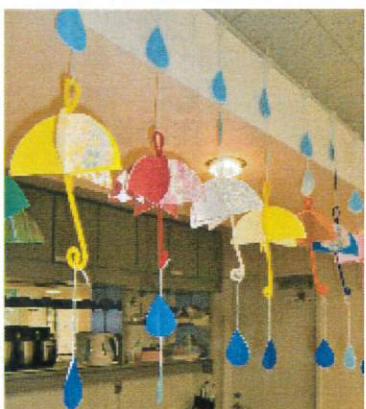
今年の梅雨明けは早かつたですね！これからは、帽子と日傘は必須です！

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☆



☆七夕カレンダーア作り



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つ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、父の日はと言つと、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つたようです。



屋上菜園

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。

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



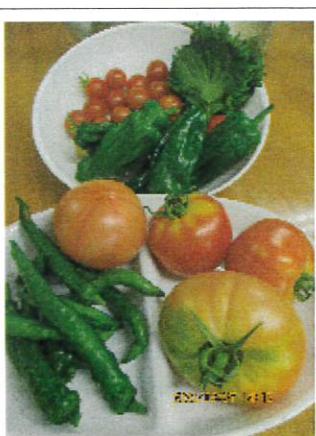
この時期は夏野菜が実り、ピカピカ輝いています。そうなれば皆様と収穫祭!



野菜の収穫

の、四季を感じられる憩いの場となっております。

「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



お野菜は、後日皆様と調理し、美味しくいただけます。



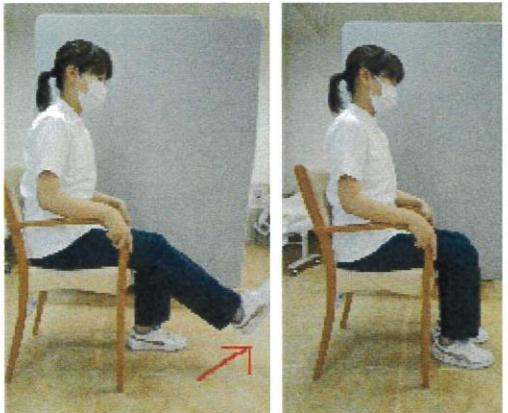
参加されなかつた利用者は「私も行けばよかつた」と少し後悔。でも安心して下さい。もうすぐ茄子も収穫できますよ。

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、宜しくお願ひいたします。

今年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なと思っています。

- 夏のイベントは大好きですが、私は暑いのが苦手です。夏バテ気味になつたときにはさつと食べられる素麺ばかり食べててしまいますが、普通に食べ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ます。この新しい味探しも私の中での夏の楽しみになっています。
- ②膝を伸ばしストレッチ
 - ・膝を伸ばし、つま先をできるだけ上に向ける
 - ・膝上に力を入れ、片足を浮かせる
 - ・お腹に力を入れ、片足をキープする
 - ・左右5回ずつ



まだまだ暑い日が続きます。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



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。気温が上がつ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せを提供しました。冬瓜はれつ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ます。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评で、先日新メニューのこの和風スパゲティを提供しました。普段なかなか箸が進まず、職員の声掛けで頑張つて食事をする利用

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

栄養便り



きのこの和風スパゲッティ

編集後記

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います。

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た。和風スパゲティは私も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しますように。

施設長 西本 潤子