

セントラル堀田新聞

第15号
2ヶ月1回発行
令和4年11月10日

手作りおやつと紅葉ツアー

マロンパフェ

空の高さと澄み切った青さに心奪われる季節。読書やスポーツも良いけれど、みんな大好きな食欲の秋！という事で、マロンパフェを作りました。



器にプリンとマスカルポーネチーズを重ね、メイインベントの「利用者様による、マロンクリーム絞り放題！」で大盛り上がり。控えめな方も、そうでない方も、目をキラキラさせてお楽しみいただきました。お好みでクッキーを添え

れば出来上がりです。



紅葉ツアー

さて、今回はこれだけではありません。もっと秋を感じて頂こうと、デイケアから大画面テレビを拝借し、パソコンに接続すると

オンライン紅葉ツアーの始まりです。

マロンパフェを口いっば

いに頬張りながらの鑑賞会。バスガイドに扮した職員と、各地の紅葉に見入っていました。



香嵐溪、茶臼山、日光東照宮や京都の嵐山など、皆さんお気に入りの紅葉スポットが揃ったようでした。



また、ある利用者様からは、新婚旅行の甘酸っぱいお話を伺う事が出来まし

た。

好評だったオンラインツアー。次は何処を旅しましょうか。

壁面飾り



近所でも灯油の移動販売車のメロディーが聞こえるようになりました。

フロアの壁面飾りも、イチヨウ並木と焼き芋屋さんの屋台へと冬支度。利用者様からは早速「焼き芋が食べたいなあ」との声が届いております。

これからも利用者様が五感で季節を感じていただけるようお手伝い出来ればと思っております。



第10回運動会開催



秋晴れ心地よい十月、紅白に分かれ、幕が上がります。



準備体操で身体がほぐれたら、第一種目、開始！



チームワークが輝く、「輪送り」。応援も心強い。



第二種目は「玉入れ」。白熱の盛り上がりです。



熱いぞ、紅組！白組！



続く第三種目は「魚釣り」。



前のめりに気を付けて、どちらも大漁に湧いてます。



そして、次は何を手に入れますでしょうか？



最終種目、「パン食い競争」の位置につきます。



これまた拍手喝采の奮闘が展開。いい汗かきました。



結果は清々しい同点終幕。数々の健闘、皆さん、お疲れさまでした。



デイケア便利

作品作りの様子

今年も「みずほフェスタ 作品展」に向けて、準備に取り組んで頂いています。テーマは『四季』です。デイケアでは、春・夏にかけての花を色画用紙やお花紙を使って表現しました。



夏の花、たとえば、ヒマワリを想像できますよね♪ 皆さまに、たくさん作って頂きました！



秋の果物

『秋の果物』というと、柿や梨、ぶどうなどが思い浮かびます。そこで、馴染みのある果物をまとめて吊し飾りにしました。



秋に旬を迎えるフルーツが並び、色鮮やかでキレイですね。



オンラインツアー

嬉しいことに、またオンラインツアーに参加させて頂きました！ 施設に居ながら、疑似旅行に行けましたよ。今回は『熊野那智大社』です。



実際に参拝に行かれたことがある方が、大勢みえました。

スタッフ紹介

【デイケア・介護】



久野 真紀子

【入所・介護2・3階】



加藤 孝子



坂口 仁美

【入所・介護4・5・6階】



坂井 良恵

※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

七月に仲間入りしたうさぎのぼぼちゃん。早三ヶ月以上が経ち、すっかり施設のマスコット、アイドルと化しています。日々、ご利用者様、職員以外にも来所される方々の多くを癒し、虜にしています。

愛くるしい姿と振る舞いに目を奪われることもしばしば。駆け回る姿、立ち上がる姿、好物を食べる時のいきいきとした顔、興味なさに背を向ける姿、小さな口を目いっぱい開けるあぐび、警戒心のかげらもない全身を伸ばして寝転ぶ姿等々とても可愛らしく、時折見せる不機嫌そうな表情すらも愛おしいです。

しかし、ただ可愛いだけではありません。きちんと座って来所される方のお出迎え、お見送りをすることもあります。ぐずる幼児の相手もします。「可愛い」の言葉に反応し、愛想よくおねだりも忘れません。毎日大勢の人が行き来する

中、強くたくましく、しっかりと役割を果たしていません。

ぜひお仕事中のぼぼちゃんをご覧になって下さい。

リハ通信

【入所者様のリハビリ2階】
介護やりハビリが必要な方の機能向上や在宅復帰などのお手伝いをしていきます。今回は集団リハビリの様子を中心にお届けします！

〈座位での体操〉



〈立位での体操〉



〈創作活動・塗り絵〉



栄養ワンポイントメモ

管理栄養士の

本格的な寒さを迎える季節の変わり目に、食事からできる感染予防について！
病気にかけりにくい体づくりとして免疫の力が働く食事をすることが大切です。

免疫力の約70%が腸でつくられ、腸内環境を整え、腸内細菌を増やす食事をすることです。発酵食品(ヨーグルト、納豆など)、食物繊維(ごぼう、れんこん、きのこ類など)、オリゴ糖(玉ねぎ、キャベツ、バナナなど)を意識して取り入れてみましょう。

早食い、ながら食いは咀嚼がおろそかになり、消化活動に悪影響です、しっかりとよく噛んで味わいながら食べましょう。

編集後記

秋になりました。街道の並木が少しずつ赤や黄色に変わってきました。天高く馬肥ゆる秋。空は澄み切り、肥えるのは馬だけではありません。セントラル堀田で飼っているウサギのぼぼちゃんもなかなかの食欲の持ち主です。

スポーツの秋ということで先日、セントラル堀田で運動会が行われました。また芸術の秋ということで十一月に瑞穂区役所で開催される「みずほ介護フェスタ」に利用者様達で作った作品を出品します。食欲の秋と言えば、…食欲は年中無休でした。

寒くなる前に季節を楽しみたいですね。

施設長 西本 潤子



遊びに来てね