

セントラル堀田新聞

第92号
2ヶ月1回発行
令和7年9月10日

四・五・六階

おやつ作り

七月のおやつレクでは、涼しげな感じのあんみつを、皆で作って食べました。まずは利用者様にぜんざいをお皿に移してもらい…



次にフルーツを盛り付けます。



ご家族様にも手伝っていただきました。



「いただきます！」みなさまの美味しそうな表情に、職員一同も安堵です。



八月には、夏らしい青が映えるゼリーを作りまして。



今後も皆様に喜んでいただけるおやつレクを提案していきます。

日常の様子

フロアでは、午後から様

々なレクリエーションを行っています。



利用者様に塗り絵をしてもらったり、一緒に歌謡曲を歌ったり、活動的なレクリエーションになると風船バレーを行い、利用者様同士の交流も図ったりしています。力強い利用者様のアタックに、職員もびっくりしてしまいうこともあります。



運動して頂いた夜は、皆様ぐっすりお休みされています。

※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。

鮮やかなクリームソーダ

二・三階のレクでは「セントラル喫茶」を開催いたしました。テーブルには、赤・青・緑のクリームソーダが並び、カラフルで華やかな飲み物に囲まれながら、笑顔あふれる、にぎやかなひとときになりました。



一口飲めば爽快な炭酸の刺激と甘いアイスが溶け合い、思わず笑顔がこぼれます。



見た目にもとても可愛らしく、カラフルなソーダに白いアイス、さくらんぼの赤が映えて「わあ、きれい！」「まるで宝石みたいだね」と歓声があがりました。



「若い頃に喫茶店でよく飲んだわ」「懐かし味だね」と利用者様同士会話も弾み、あちこちから笑い声や昔話が聞こえてきました。



コーヒーフロートは、香ばしいコーヒーにアイスの甘さが加わり、こちらも大好評！



夏のゴーヤジュース

ベランダで大切に育ててきたゴーヤが立派に実り、収穫の時を迎えました。太陽の光をたっぷり浴びて大きく育ったゴーヤを使い、特製ジュースを作りました。



ゴーヤに牛乳・バナナ・はちみつを加えてミキサーで混ぜ合わせると、栄養たっぷりジュースの完成。ゴーヤの苦みがまるやかになり、とても飲みやすい仕上がりで、夏バテ予防にもぴったりです。



デイケア夏祭り

八月末、デイケア夏祭りを開催しました。模擬店は、輪投げ、的あて、射的、福景品をたくさん当て、楽しい一日となりました。



輪投げ

集中して投げてます！



射的&的あて

何度も挑戦して、お菓子をゲットしました！



的を狙って、ぼんっ！



おやつタイム

模擬店でゲームを楽しんだ後は、ミニカステラのクリーム添えと、わた菓子をお召し上がり頂きました。



在宅での様子

施設生活からご自宅へ戻られて三ヶ月が経ち、感想をお伺いしました。



「やっぱり、うちはいいね。家のご飯は美味しいし、刺し身が食べられるのが嬉しい」と、笑顔で話して下さいました。



「皆さんのおかげで元気になりました。家はいいですね。息子が手すりをつけてくれました」とニコリ。

住み慣れた環境で、自分らしい生活を送られています。これからも安定した在宅生活が送れますよう、お手伝いさせていただきます。

我が家のペット自慢

大切な家族の一員である、愛猫、愛犬をご紹介いたします。

「私と同じ位の歳かな」しーちゃんとは大の仲良し。長く一緒に暮らしています。



しーちゃん (雌) 十八歳

アイン君は番犬代わりになる、癒し系のワン君。ポルト君はボール拾いが得意な、賢いワン君。毎月トリミングに行きます。



(右) アイン君 (雄) 六歳
(左) ポルト君 (雄) 二歳

ペットとの生活が健康維持に繋がるんですね！今回撮影にご協力頂き、ありがとうございました。

事務所だより

事務員のやかたです。九月といえば防災月間。セントラル堀田は津波避難ビルに指定されています。

七月三十日、カムチャツカ半島沖地震による津波警報が発令された際、近くの保育園児たちが一時、当施設に避難してきました。十分とは言えませんが職員の協力のもと0歳から五歳までの園児たちをお迎えすることができました。

今後も近隣の方々と協力し合える施設でありたいと思います。



最近、カップからえさを取り出して食べることを覚えてたぽちやんです。

栄養便り

秋を代表する食材「きのこ」を使ったトロトロ卵の

オムライスのきのこソースがけが九月の行事食です。

きのこは秋の季語にもなっています。しめじや舞茸などのほとんどのきのこは現在工場で栽培され、一年中流通。きのこには旬がないとも言われますが、秋になるとなんとなくきのこが食べたくなるものです。

日本人は慢性的なカルシウム不足といわれます。きのこに含まれるビタミンDは小腸からのカルシウムの吸収をサポートする栄養素です。そのため乳製品や小魚などときのこを一緒に摂取すると効率よくカルシウムを吸収することが期待できます。しらすときのこの炊き込みごはんや寒くなってきたらきのこのクリームシチューやきのこのグラタンにしてもいいですね。



リハ通信

今回は、六階ご利用者様のリハビリテーションの様子をお伝えします。個別リハビリでは、身体機能の維持・向上のため、介入させていただきます。



集団リハビリの集団体操や創作活動では、活動量の向上や認知機能の賦活を中心に行なっています。



今後も利用者様のお体の状態に合わせて、日常生活が円滑に送れるように、リハビリを実施させていただきます。

編集後記

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。あまりの暑さに今年の夏はほぼ室内で過ごしていました。近年男性や小学生が日傘を使う姿を見かけます。時代ですね。

しかし高齢者がエアコンを切ってしまう問題を毎年聞きます。9月になっても『危険な暑さ』が続く日本を生き抜くためには是非、エアコンを使ってほしいと思います。

自宅のハイビスカスがなかなか咲かずつぼみが落ちてばかりでした。ところが9月になって次々と咲き始めました。ハイビスカスでも名古屋の夏は暑かったのですね。

施設長 西本潤子

