

# セントラル堀田新聞

第96号  
2ヶ月1回発行  
令和8年5月10日

四月十九日（日）に春の運動会が開催されました。

二・三階は白組、四・五・六階は赤組に分かれ、利用者様、職員が力を合わせて各種目に挑みました。

開会式では各組の代表者が元氣よく選手宣言。



選手宣誓が終わったら、準備体操です。リハビリの先生に倣って体をほぐします。



## 輪送り競争

午前の部、最初の種目は輪送り競争。



輪やボール、風船を隣の方に渡していきます。急いで急いで！



うまく上肢を動かせない方は職員に手伝ってもらい、隣の方に回していきます。

す。この競技、どちらも譲らず大接戦となり、中々勝負が付きませんでした。

## カエル飛ばし



続いている競技はカエル飛ばし。ゴミ袋を膨らませて口を閉じ、その上に人形のカエルを置きます。袋を叩いて、遠くまでカエルが跳んだ方が勝ち。



いちにのさん！



## 新聞クルクル

新聞クルクル競争は、長く連なった新聞を足を使って手前に引き寄せる競技です。



よいいドン！の掛け声と共に素早く足を動かします。練習の成果もあり、皆様かなりのスピードで新聞を引き寄せる事ができました。



## 午前の部最後は職員二人三脚



息ピッタリの名コンビ！

## 風船割ゲーム

長机に貼られた紙風船目掛けてお手玉を投げてもらい、割れた風船の数で勝負を決めます。お手玉が紙風船に命中した際の歓声は一際大きなものでした。



普段はおっとりした方も、お手玉での狙っている様は真剣そのもので、とても迫力がありました。



## 玉入れ

赤組・白組それぞれが円

形状に集まり、その中心部に置かれたカゴに向かって手持ちの玉を入れて競います。



カゴに向かって一生懸命に手を伸ばす姿に、こちらにも元気を貰いました。



## タオルで風船送り競争

二人一組でバスタオルの両端を持ち、手を使わずにタオルからタオルへ風船を

移動させて運ぶ競技です。集中力やバランス良く運ぶ動作が大切となります。



風船の不規則な動きに苦戦しながらも、無事に一往復することができて、お手伝いをした職員も含めみんな喜びを分かち合いました。



## 飴食い競争

バットの中のマシュマロ

を手を使わずにくわえ、早くゴールできた人が勝ちとなります。職員が参加した競技でしたが、片栗粉で真っ白になった顔が平安貴族のように、皆様の笑顔を誘っていました。



仕事中はマスク越しでなかなか笑顔を見せられないですが、満面の笑みを届けられて我々職員も喜んでおります。

今回の運動会で見事トロフィーと賞状を手に入れたのは白組でした。白組代表の方は手に持った賞状を大きく上に掲げ、会場の皆さんに見せてくれました。皆さん本当に一日お疲れ様でした。また来年もお楽しみに！

# デイケア便り

## お花見

今年も恒例のお花見に行きました。四月初めに雨が続き、やっと晴天になった日の午後、堀田公園へ出かけました。

桜の木の下で「ハイ、チーズ」



舞い散る桜の花びらもキレイですね。



堀川沿いも桜が満開で、暖かい日差しに包まれながら、利用者様の笑顔も満開に。穏やかなひとときでした。



施設では『ロールケーキとお抹茶ラテ』を提供し、春らしいおやつを召し上がっていただきました。

## セラピードック乗所

四月一三日(月)午後、NPO法人・日本アニマルセラピー協会の職員様、かわいいワンちゃんが二匹、当施設を訪問して下さいました。



ワンちゃん達と触れ合うひと時を何方さまとても

楽しんでおられたようになります。



## スタッフ紹介

介護(四・五・六階配属)



大脇 由未子



八木 岳大

## 介護福祉士合格者

【二・三階 阪口仁美】

試験は難しかったです。合格することができました。これからも頑張りますので、よろしくお願い致します。

※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。

## 事務所だより

事務の館(やかた)です。桜が散り、藤の花が咲く頃となりました。

藤の花は古来より魔除けの力があると言われ、某人気漫画でも鬼が嫌う花として登場します。藤がマメ科の植物であり、豆で鬼を払うためなど諸説いわれはあるそうです。

長寿と繁栄の象徴と言われ平安時代の藤原氏の家紋であり、歌舞伎にも『藤娘』という有名な演目もあります。



ちなみに毎年、藤まつりが開催されるところに住んでいる私は『花より団子』のため、この季節はよもぎ餅や柏餅などの和菓子に目が行きがち。少しは花を愛でる心を持たなければと思っています。

## リハ通信

今月は移乗用リフトについて紹介します。

当施設では、二台の移乗用リフトを所有しており、現在は二名の方に使用しています。足の曲がりにくい方や、足の骨折直後のため痛みで立ち上がりが困難な方に使用しています。

リフトの長所としては、介護者の身体的負担の軽減になるだけではなく、利用者様にとっても移乗動作が安心であり苦痛を伴わないこと、そして離床の機会を促進できることです。

リフトでご利用者様の身体を持ち上げる時は、しっかりと安心できるような声掛けをさせていただき、スタッフが慣れていない時は二人で行うようにしています。



## 栄養便り

暖かい日が多くなってきました。暑くなる季節に気を付けたいのは、細菌による食中毒です。

食中毒とは、食品や飲料を病原微生物によって汚染され、または有害な化学物質を含んだ食品を摂取した場合に起こる急性の健康障害を言います。細菌の多くは湿度を好むため、気温、湿度が高くなる夏場に多く発生します。食中毒予防の三原則、つけない・増やさない・やっつける。



手洗いは食中毒を予防するための基本です、ぜひ徹底しましょう。

四月、五月の行事食はリクエストメニューです。写真は四月の行事食(天丼、茶碗蒸し、白和え)です。

## 編集後記

先月から過ごしやすい季節になりました。昨年は猛暑日が続き、年が明けてからは寒波が襲い厳しい一年でした。植物たちにも厳しい年で、セントラル堀田の屋上のツツジがだいぶ枯れてしまいました。でも生き残ったツツジが少しずつ芽を出し緑が増えてきました。

これからすぐ猛暑になり外出を制限する時期が来るので今こそどんどん外に出ねばと思っています。普段は車ですがたまには自転車でもいいかも。でもその前に新しくなった自転車の交通规则を理解して、タイヤに空気を入れて、ヘルメットを購入して…もたもたしているとすぐ暑い夏になってしまいそうです。

施設長 西本潤子

