

# 悠遊苑だより



第232号 令和2年12月  
医療法人立川メディカルセンター  
介護老人保健施設 悠遊苑  
施設長 立川 浩



12月：12月といえばクリスマスですね。綿で雪をイメージし、折り紙を重ね  
切り貼りすることで立体的に見えるよう作成しました。  
年もあと一ヶ月ですね。本格的な冬の始まりです。風邪を引かないよう  
元気に過ごしましょう！

制作者：3階入所者の皆さん

## 悠遊苑 11月の行事

### 2階 「秋の味覚を倒そう！ボウリング大会」

リンゴ、栗、柿、きのこ等、秋の味覚に見立てたピンを倒すボウリング。声を出し合って応援したり、「もう一回やろう！」と何度も挑戦される方もいて、盛り上がった楽しい会となりました。



### 3階 「ミニゲーム大会(ボウリング、風船バレー)」

ボウリングでは集中して投げる姿や、ピンが倒れると嬉しそうに喜ぶ姿が印象的でした。風船バレーは2チームの対戦方式で行うことでチームの団結力が見られました。 皆で体を動かし楽しい時間を過ごしました。



## 今後の行事予定

「クリスマス会」 悠遊苑 2F:12月17日（木）15:00から

「クリスマス演奏会」 悠遊苑 3F:12月9日（水）15:00から

## ご家族の皆さんへ

◇年末年始12/31（木）～1/3（日）は入浴をお休みさせていただきます。

## 利用者の方より

### 魚沼通信 Vol.14 細井 昭様 #かきのき

花言葉「自然の恵み」「恩恵」

この柿は、見た目は黒い柿!? しかし割ってみると、果実はオレンジ色です。去年の花暦に載せた柿は外見も中身も黒かったのですが…。

外見は同じでも、中身は様々なようです。深いですね…!!



## 通所リハビリテーション 11月の月間行事

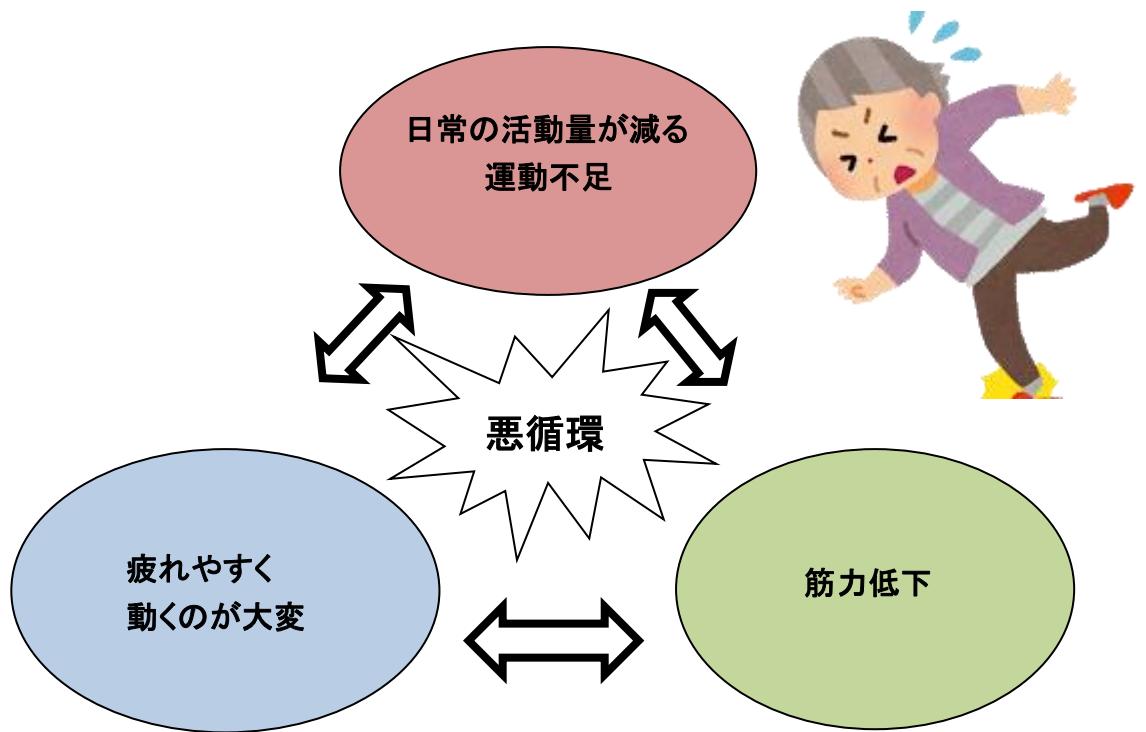
- 11月の月間レクリエーションは「めざせ！ ビンゴマスター！」と題して、  
ビンゴゲームをしました。
- 事前に秋にちなんだ25種の絵柄を貼り付けて、手作りのビンゴカード  
を作成し、当日はそのカードを使ってビンゴゲームをしました。
- 早く「ビンゴ！」した上位の方には景品をプレゼントさせて  
もらいました。
- 皆さん聞き逃すまいと集中し大いに盛り上りました。



## リハビリ☆コラム No. 9 1

### 【筋肉は使わないと衰えていく】

筋肉は加齢とともに作られにくくなり、全身(特に下半身)の筋力低下が起こりやすく、筋肉は使わないと一日 1%減ると言われています。冬は寒くて外に出るのがおっくうになり、運動不足になります。そのため段差につまずきやすくなったり、とっさにバランスを取ったりすることが難しくなり、転倒しやすくなります。



転倒予防のために動ける範囲でこまめに体を動かす習慣をつけることが大切です。

次回は「転倒予防の体操」です。

## ～栄養科だより～

早いものでコロナ禍での1年も最後の月となりました。

各地で初雪の便りが聞かれ、寒さが厳しくなってきました。  
すでに多く出回っている、みかんは冬が旬です。  
ビタミンCや、毛細血管を丈夫にするビタミンPを多く含みます。  
また、袋には食物繊維が多いので丸ごと食べるのがおすすめです。  
美味しい旬のみかんを食べて寒い冬も元気に乗り切りましょう。



12月のイベント  
12月17日（木）  
年末華やか御膳

12月25日（金）  
Xmas  
セレクト献立  
の提供を予定しております。楽しみにお待ちください。

### ～ご紹介～



【お楽しみ献立普通食】

11月25日（水） お楽しみ献立を提供いたしました。

栄養科特製ランチ【米飯・鶏だし卵スープ・手作り餃子・エビチリ・春雨とザーサイの中華和え・杏仁豆腐】を提供いたしました。「たまには中華もいいね」と大変好評でした。

今月は、年末華やか御膳・Xmasセレクト献立の提供を予定しております。  
楽しみにお待ちください。



【お楽しみ献立ムース食】