悠遊苑だより

第２３８号　令和３年６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

６月：悠遊苑の玄関や周りには様々な花が咲いています。
やまぼうしは２階、３階の渡り廊下からの眺めが良いです。
これからは悠遊苑玄関前のさつきもお勧めです。

悠遊苑５月の行事

２階　天気の良い日に苑外に散歩に出かけました。ドウダンツツジが満開で華やかでした。

３階　ミニトマトと茄子の苗木を計５本植木鉢に植える作業を職員と一緒に行いました。シャベルで土を鉢に入れる作業は土の重さを感じられたようで、心地よい疲れを実感されていました。
最後に水やりをして終了しました。来月はどのくらい成長しているか楽しみです。

今後の行事予定

悠遊苑２F：「大運動会」６月９日（水）１５：００～

悠遊苑３F：「園芸活動」６月３日（木）１５：００～

ご家族の皆さんへ

◇利用者さんが棟外に出られる際にマスクを着用していただいていますので、準備をお願い致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.78　細井 昭様　#ぶな

花言葉：「独立」

十日町の「美人林」は若い林です。新緑、爽やかな林内が、ストレス軽減、憩いの場となっています。緑のダムとして、水源の確保に役立っています。

通所リハビリテーション

5月の月間行事

今月の月間行事は有名人の似顔絵を使って

「タレントビンゴ」をしました。皆さんがよく知っている顔ばかりで、有名人にまつわる

お話しも弾みました。おやつには数種類のミニケーキの中から、お好きなものを

２種選んで召し上がっていただきました。

今後も感染予防を考慮し、できる限り工夫して他者と接触をしないよう

なレクレーションを企画し、実施して行きます。

今年も悠遊ガーデンの畑が始まりました

～栄養科だより～

6月

6月のイベント

6月24日（木）
お楽しみ献立
の提供を予定しております。
楽しみにお待ちください。

田植えも終わりさわやかな時期も束の間
梅雨入りが気になる季節となりました。
玉ねぎ、キャベツ、さくらんぼなどが旬の時期です。
旬のおいしいものを頂いて、過ごしにくい梅雨の時期も
元気に過ごしましょう

【初夏のスタミナ御膳普通食】

【初夏のスタミナ御膳ムース食】

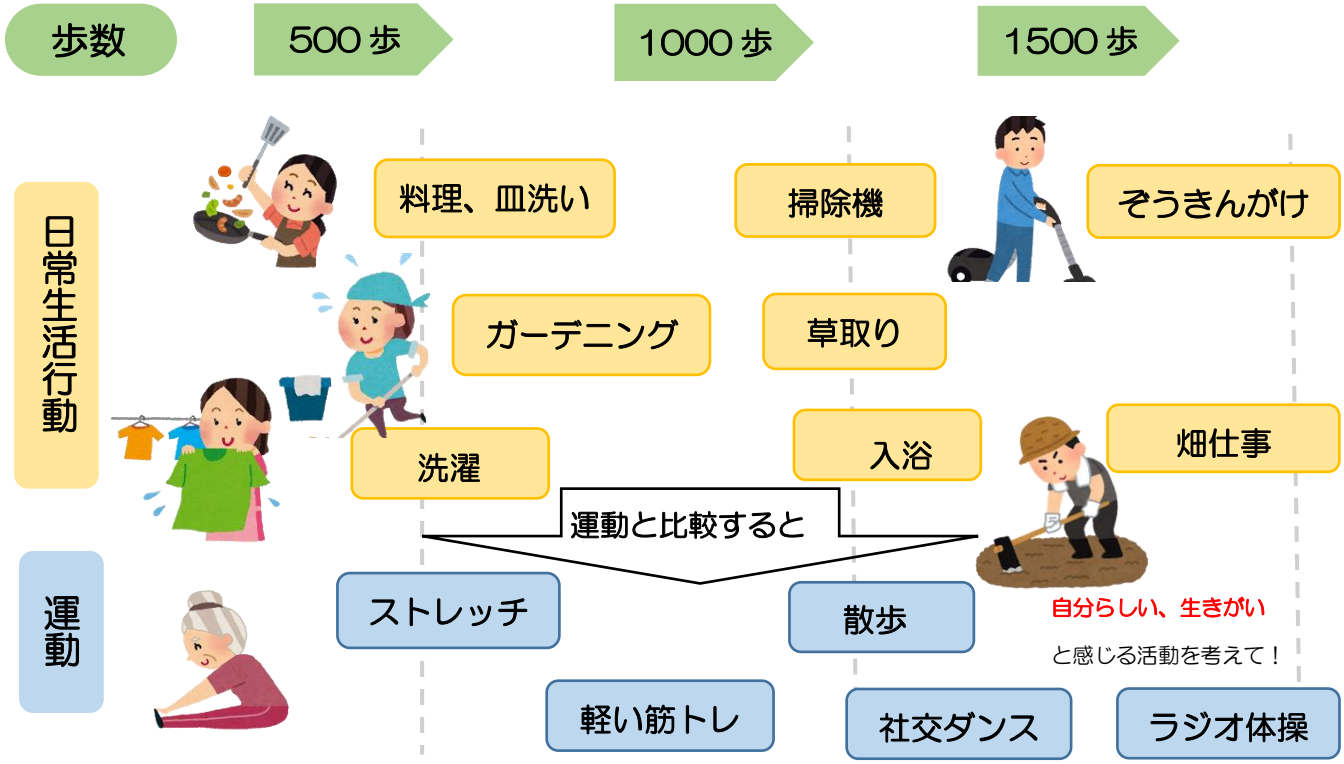
5月21日（金）初夏のレクリエーション献立を「初夏のスタミナ御膳」と題し、
ローストビーフ、穴子とアスパラの天婦羅、海老とマカロニのクリームチーズ焼き、
ずわい蟹と胡瓜の酢の物、ヨーグルトプリンのメロンパフェ、特製かき卵汁を提供
致しました。旬の食材を豊富に使用し、スタミナ満点の食事で利用者の皆さんに
大変喜んでいただきました。今月もイベント献立の提供を予定しております。
楽しみにお待ち下さい。

リハビリ☆コラム No.97

「コロナに負けるな！～生活不活発病にならない秘訣～」

生活不活発病にならない為に活動を維持することが大切です。
「体操や運動は一人ではなかなか続かない」「歩くことが難しい」という方はいつもの自宅での生活動作でも歩くことと同等の運動量になります。
下の表を参考に毎日、男性では 7000 歩、女性では 6000 歩を目安に運動を行いましょう。

10 分の活動を歩数に換算すると・・



例）ラジオ体操		(1300 歩)	
料理 30 分	600×3	(1800 歩)	
洗濯、皿洗い 20 分	600×2	(1200 歩)	
散歩 20 分	1000×2	(2000 歩)	

→ **6300 歩（達成！）**

今の生活にひと工夫し、無理なく運動・家事を取り入れて生活不活発病を予防しましょう！

次回は「生活不活発病にならないための秘策～体操編～」です。