

悠遊苑だより



第237号 令和3年5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



5月：折り紙を細く巻いて並べ、青々とした竹を表現しました。鉛筆程度の細さの物もあります。少しずつ色を変えて、奥行きが出るように工夫しました。画用紙で作ったタケノコ、その周りには動物たちも遊びに来て、楽しい作品になりました。

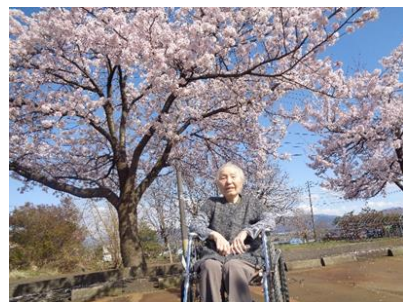
作製：2 階入所の皆さん

悠遊苑 4月の行事

2 階 満開の桜の下でお散歩を楽しみました。少人数ですが、春の風を楽しみました。



3 階 苑の外の桜が満開となり、少人数ずつではありますが、天候の良い日に散歩に出掛けています。外の風や日差しを浴び、おしゃべりをしながらの散歩は皆さんとても楽しそうでした。



今後の行事予定

悠遊苑 2F：天気の良い日 15：00からお散歩に出かけます。

悠遊苑 3F：「園芸活動」5月12（水）、19（水）15：00～16：00

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。

◇ゴールデンウィークの入浴は通常通り行います。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.77 細井 昭様 # 芝桜

花言葉： 臆病な心 燃える恋 忍耐 合意

毎年この時期になると「花と緑と雪の里公園」では、16万株の芝桜が出迎えてくれます。「芝桜」「関越自動車道」「越後三山の残雪」のコントラストは見事です。この景観を維持するため、去年から見学に200円必要になりました。



通所リハビリテーション 4月の月間行事

4月20日に♪名曲ビンゴ♪をしました。

職員の演奏を聞き、題名を書いたシートを使ってゲームをしました。演奏に合わせて歌ったり、合いの手を入れたり楽しそうな声が聞かれました。

ビンゴゲームはオリジナルのカードを作るので利用者の方に切ったり貼ったりの作業を手伝ってもらっています。



名曲の題名を印刷した紙を切り離しています



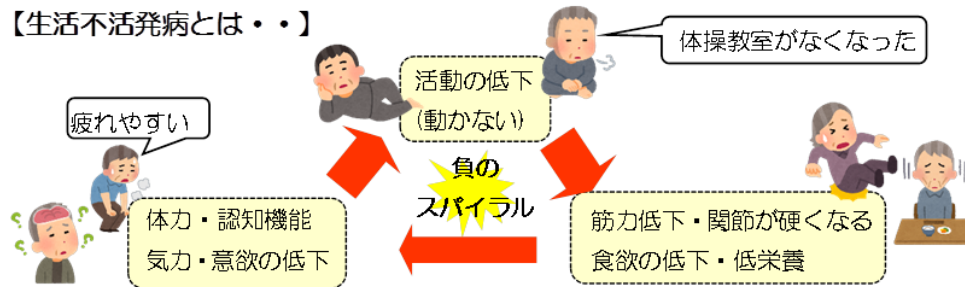
景品の包装紙も色付けしてもらいました

リハビリ☆コラム No. 96

「コロナに負けるな！～生活不活発病にならない秘訣～」

新型コロナウイルスの影響で、外出や人との交流を自粛される方が多くなっています。動かないことで、体の機能が低下して動けなくなったり、うつ状態になる「生活不活発病」になる危険性が高まります。

【生活不活発病とは・・・】



生活不活発病にならないためのポイント

身体を動かす

毎日の家での活動も立派な「運動」です。

家での用事をこなすことで1日の必要歩数を確保できます。

生活リズムを整える

外出や用事を自粛すると毎日の生活リズムが崩れ、横になる時間が増えます。

日光と外の空気に触れ、日々の生活リズムを意識して過ごしましょう。

家族・友人との交流を持つ

人との交流は脳を活性化します。会って話せない・・・電話やテレビ電話でも十分おしゃべりを楽しめます。

手紙も交流の一つです。字を書くことで脳トレにもなります。

栄養を摂る

「動かないので、お腹も減らない・・・」必要な筋肉量を維持するため、タンパク質を中心に摂りましょう。

次回は「生活不活発病にならないための秘策～活動編～」です。



～栄養科だより～



5月のイベント

5月21日(金)、31日(月)
イベント献立の
提供を予定しております。

満開の桜から新緑が美しい季節となりました。
旬のグリーンアスパラガスや八朔、甘夏には疲労回復効果が期待できます。
疲労はためず、旬の食材も上手に利用しながら体調管理に努めましょう。

～ご紹介～



《お花見弁当常食》

4月14日(水)お花見弁当を提供致しました。今年は例年になく早い開花で、葉桜となってしまいましたが、旬の食材満載のお花見弁当を楽しんでいただきました。

【お品書き】

【鯛飯、若竹汁、ミートボール、天ぷら盛り合わせ、煮物、だし巻き卵、
菜花の煮浸し、ポテトサラダ、桜プリン】

いずれも大変好評でした。

今月もイベント献立の提供を予定しております。楽しみにお待ちしております。



《お花見弁当ムース食》

