

# 悠遊苑だより



第241号 令和3年9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



9月：食欲の秋が訪れます。秋のくだもの「ぶどう」を作りました。  
ぶどうの立体感を出すことで、より本物らしく出来上がりました。  
食欲の秋！たくさん食べて元気に過ごしましょう！

作製：2階入所の皆さん

# 悠遊苑 8月の行事 夏まつり

## 2階



夏風のイラスト付きのピンを作って、ボウリングをしました。ストライクを狙って一生懸命に腕を動かしました。茹でたての枝豆とスイカゼリー、ノンアルコールビールやサイダーで夏祭りの気分を味わいました。

## 3階



お祭りの演出で長岡屋句・花火音頭をBGMに、「魚釣りゲーム」、「水ヨーヨー釣り」を楽しみました。食堂では長岡花火の映像を観ながらノンアルコールビール、ジュース、おつまみを楽しみました。皆さんから笑い声や歓声が聞こえました。

## 今後の行事予定

悠遊苑 2階、3階「敬寿会」9月15日（水）14：00から

## 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.81 細井 昭様 #つるぼ

花言葉：「流星のような」

春先に芽を出し、夏にいったん枯れてしまいますが、秋に再び芽を出しピンク色の花を多数つけます。綺麗な花ですが、毒があるそうです。



## 通所リハビリテーション

### 8月の月間行事

8月9日『ふくらませ！ビーチボール』と題し、レクリエーションをしました。

4チームに分かれて1人ずつ足踏みポンプでビーチボールに空気を送り、

ふくらませたボールを職員やチームの代表が玉入れのカゴに投げ、早く入れたチームの勝利！

なんと！ふくらませるのが一番遅かったチームが大逆転勝利となり大いに盛り上がりました。

悠遊ガーデンの枝豆が20リットルの袋で2つ収穫できました  
連日、茹でて皆で食べました  
「おいしい！」「ビールが飲みたくなる」と好評でした



# リハビリ☆コラム No.100

おかげさまで、100回を迎える事ができました。今後ともよろしくお願ひします。

## 「楽しく効果的な入浴について」

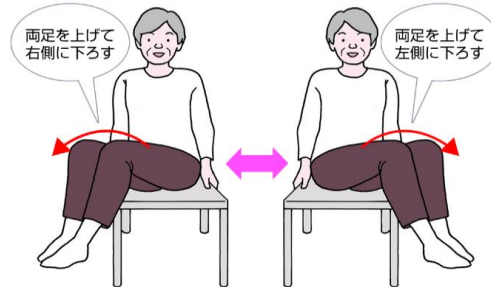
今回は入浴動作のための自宅でも行える体操について紹介します。

### ①浴槽をまたぐ体操

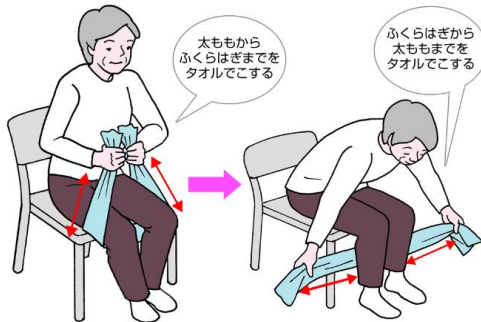
#### (1) 片足ずつ



#### (2) 両足一緒に



### ②身体を洗う体操



### ③頭を洗う体操

#### (1) 片手で



#### (2) 両手で



椅子にしっかり腰掛け、椅子の縁につかまり、転ばないようにしましょう。

入浴の前に準備運動として行うこともよいでしょう。回数は無理をせず、体調に合わせて増減しましょう。

次回は「入浴の道具について」です。



## ～栄養科だよ！～

厳しい暑さや長雨もようやく落ち着き、朝、晩は秋の気配も感じられるようになってきました。”食欲の秋”です。  
松茸、栗、ぶどう、梨、里芋、鮭などが旬を迎えます。  
旬の美味しいものをいただいて、夏の疲れを癒やし免疫力を高め元気に過ごしましょう。



**9月のイベント**  
9月14日（火）  
レクリエーション献立  
9月30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。

### 【ご紹介】



【7月のお楽しみ献立普通食】

7月30日（金）お楽しみ献立を提供いたしました。

「鶏生姜のワンタンスープ、肉団子の黒酢あん、エビチリ、春雨中華サラダ、豆乳杏仁豆腐」と手作りの中華メニューを提供いたしました。

食欲が低下しがちな暑い時期にぴったりの、生姜や黒酢を使用したメニューで大変好評でした。

今月も、レクリエーション献立・お楽しみ献立の提供を予定しております。楽しみにお待ち下さい。



【7月のお楽しみ献立ムース食】