

# 悠遊苑だよ



第263号 令和5年7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



7月：七色の画用紙で作った輪を繋げて壁面に虹をかけました。ちょうど奥の方に照明が当たるため、雲間から日が射して虹がかかったように見え、とても綺麗な仕上がりになりました。

作製：2階入所者の皆さん

## 悠遊苑6月の行事

2F 6/7(水)に運動会を行いました。今年は玉送りとパン食い競争ならぬ羊羹取り競争をしました。玉送りではそれぞれチームに分かれ速さを競いました。羊羹取り競争では吊るされた羊羹を利用者さんに取ってもらい、運動会終了後自分で取った羊羹を召し上がってもらいました。皆さん自分で取った羊羹を「美味しい」と味わって食べていました。



3F 6/14(水)玉入れ合戦を行いました。笑顔が見られとても楽しそうに体を動かしていました。勝ったチームの方々は喜ばれていました。



## 今後の行事予定

**2F 6月23日～7月7日にかけて七夕短冊作りを行います。**

**3F 7月12日(水)14時30分～「七夕祭り2023」を行います。**

## ご家族の皆さんへ

◇面会につきましては感染症が終息した状況ではありませんので、状況に応じて中止・再開をさせていただきます。引き続き、感染予防対策を行って参りますので、ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

## 利用者の方より

### 魚沼通信 Vol.101 細井 昭様 #はんげしょう

花言葉：内気

7月：はんげしょう<花言葉：内気>

夏至から 11 日目に当たる半夏生の頃に花が咲くことから「半夏生」と名付けられました。また、葉の半分が白くなることから「半化粧」と書くこともあります。水辺や湿地に群生し、池などでも栽培されています。全体に独特の臭いがあります。ドクダミと共に原始的な花の一つです。



## 通所リハビリテーション

### 6月の月間行事



今年度は曜日対抗「運べ！運べ！小豆リレー」レクリエーションを開催中

水曜日は1チームのみで実施したため今までのように2チームの合計

タイムではなく、1チームのタイムとなりました。

それに伴い前回までの合計タイムを記録としていましたが、2チームの

平均タイムを曜日の記録に変更します。

皆で声をかけ合い、コップの角度に気をつけ気持ちを一つにして戦いました。

おやつは、涼しさを感じる梅しぐれを食べました。

|     |          |
|-----|----------|
| 月曜日 | 7分40秒36  |
| 火曜日 | 10分53秒37 |
| 水曜日 | 12分49秒17 |
| 木曜日 | 7月開催     |
| 金曜日 | 8月開催     |



# ～栄養科だよい～



## 7月

### 7月のイベント

7月25日(火)

7月のお楽しみ献立の

提供を予定しております。

梅雨に入り蒸し暑い日が続いています。

6月下旬から収穫期が始まる ”すいか” は体に有害な活性酸素を処理する抗酸化作用や、体内の水分を排出する働きがあります。旬のすいかで水分、ミネラル等を補給し、厳しい暑さとなる時期を元気に過ごしてまいりましょう。

## ～ご紹介～



【夏のレクリエーション献立普通食】

6月13日(火)夏のレクリエーション献立におきまして、本格的な中華料理を提供致しました。

- ・米飯
- ・蟹と卵のスープ
- ・油淋鶏黒酢香味ソース
- ・柚子薫る雲吞
- ・搾菜と胡瓜の中華和え
- ・海老マヨカクテル帆立ソース
- ・杏仁メロン

盛り付けにも工夫を凝らし、利用者の皆さんに大変好評でした。

今月もイベント献立を予定しております。楽しみにお待ち下さい。



【夏のレクリエーション献立ムース食】



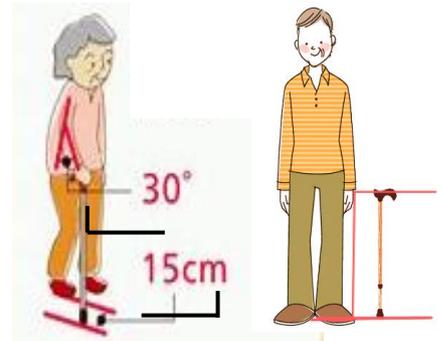
# リハビリ☆コラム No.122

## 【歩行補助具を安全に使うために】

第三回目は、これまで紹介した歩行補助具からいくつかを取り上げ、調整方法や、使用にあたり気をつけるポイントをお伝えします。

### 【T字杖・四点杖】

**高さ** 足の小指の外側 15 cmの所についた時、肘の角度が30度になる高さが適切とされています。これは腕を下ろした時、手首の骨の出っ張りと同じ高さになります。分かりやすい方で確かめてみましょう。



**持ち手** 片方の足に痛みや筋力低下がある場合は、足への負担を減らすため反対側の手で持ちましょう。握り手が痛くなっていたら力の入れ過ぎです。

**先ゴム** 杖先のゴムは消耗品です。劣化したまま使っていると滑って転倒につながる危険もあります。

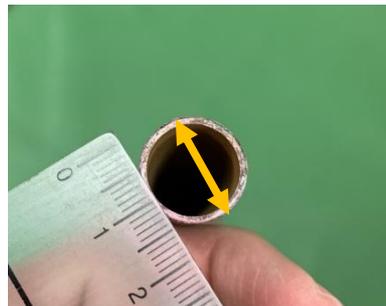


使用前の先ゴムは溝がしっかりありますが、すり減って溝が浅くなったり、亀裂が入ったり、端が削れてきたりしたら交換目安です。

ゴムの内径



杖先の外径

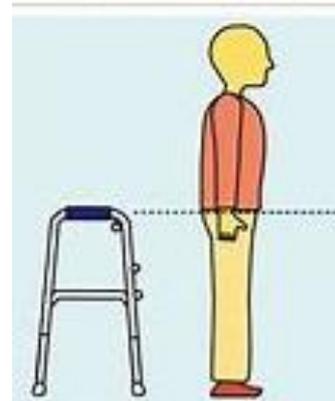


先ゴムのサイズはゴムの内側の長さ「内径」です。

杖先の「外径」を測ることもサイズが分かります。

【歩行器（手で握るタイプ）】

**高さ** 腕を下ろした時、手首の骨の出っ張りに  
グリップの位置を合わせます。



【歩行器（ブレーキ付のタイプ）】

長期間の使用でブレーキの位置がずれてくることがあります。  
ブレーキの効きが悪くなり、立ち座りの際に歩行器が動いて転倒につながる危険  
があるので、福祉用具業者に相談しましょう。

☆いずれの場合も、ご家庭では調整や交換が難しい場合が多いので、リハビリスタ  
ッフや福祉用具業者にお声掛けください。

次回は「リハビリの手工芸」です。