

悠遊苑だより



第291号 令和7年11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



11月：利用者さんの手を型取り、切って貼り付けています。周りの葉っぱも一枚一枚毛糸を丁寧に貼り、色々な模様に仕上げました。幹は紙を巻いて作った棒を貼り付けています。壁一面に、見事な木となりました。

作製：通所リハビリの利用者さん

10月の行事

2F 10月18日悠フェスハロウィンおやつパーティーに参加しました。他の利用者さんの作品を観覧したり、「トリックオアトリート」の合言葉を伝えお菓子や飲み物をもらっていました。お菓子を食べたり、見てきた作品について話している姿が見られました。



3F 10月8日に秋の紅葉狩りを行いました。紅葉やイチョウ、ハロウィンの飾り等を皆で作り、秋の訪れを感じていました。完成した作品は紐でつるし各食堂に飾りました。気が付けば少し寒さを感じる季節に移り変わり、秋の思い出話に花が咲きました。



～栄養科だより～

朝晩の肌寒さが増し紅葉の美しい季節となりました。

これから旬を迎える”大根”は消化酵素を多く含みます。
胃もたれを防ぎ胃炎を予防する効果があると言われています。
大根の葉はカルシウム・鉄・食物繊維が多く含まれています。
葉まで無駄なく美味しく食べて、寒さが厳しくなるこれからの時期を
元気に過ごしていきましょう。



11月27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～



【10月のお楽しみ献立普通食】

10月29日（水）10月のお楽しみ献立を提供いたしました。

- ・米飯
- ・秋野菜の具沢山味噌汁
- ・チキン南蛮
- ・煮奴
- ・果物盛り合わせ（梨・シャインマスカット）



【10月のお楽しみ献立ムース食】

10月29日

（水）

10月

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

し

い

く

の

お

ま

<

今月の行事

2F 10/29（水）「WEB 美術館のための作品展示」

すこやかともしびまつりに出展する作品を展示しております。

3F 11月12月連続開催！「目指せ高得点！投扇興大会」

ご家族の皆さんへ

10月18日（土）に悠遊フェスティバルを開催いたしました。ご家族と一緒に各ブースをまわられるご利用者さんも多く、とても良い表情を見ることができました。

制作された作品は各階に展示されておりますので、来苑の際は是非ご覧下さい。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.125 細井 昭 様 #こすもす

11月 コスモス

秋を彩る代表的なコスモスは可憐で弱々しくみえますが実は強風で倒れても地面についた茎の途中から根を出し、再び花をつけるといった大変丈夫な性質の植物です。

春の桜前線は北上してゆくのに対し、秋のコスモス前線は北海道から南下していきます。



通所リハビリテーション

10月の月間行事

★今月から新ゲームがスタートしました。

曜日対抗bingoゲームです。

職員も参加し、皆さんと一緒に大盛り上がりしました♪

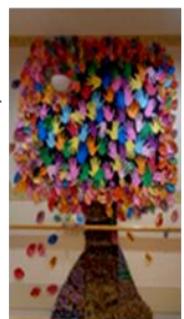
★18日（土）に悠遊フェスティバルにて

ご利用者の作品を展示させていただきました。

今後の作品にも期待しています！



皆さんの手形や
毛糸でできた葉で
大きな木を作りました。



上位3名には
景品が…！？



悠遊画廊



「いつまでも自分らしく～ちょっと気になる尿もれの話～」

皆さん、普段こんなことありませんか？

- トイレまで間に合わずにもれてしまう
- くしゃみや咳でもれてしまう
- 夜中に何度もトイレに起きる



「もう年だから仕方ないわ」「こんなことで人に相談するのは恥ずかしい」

一もしかしたら、そんな風に思っていませんか？

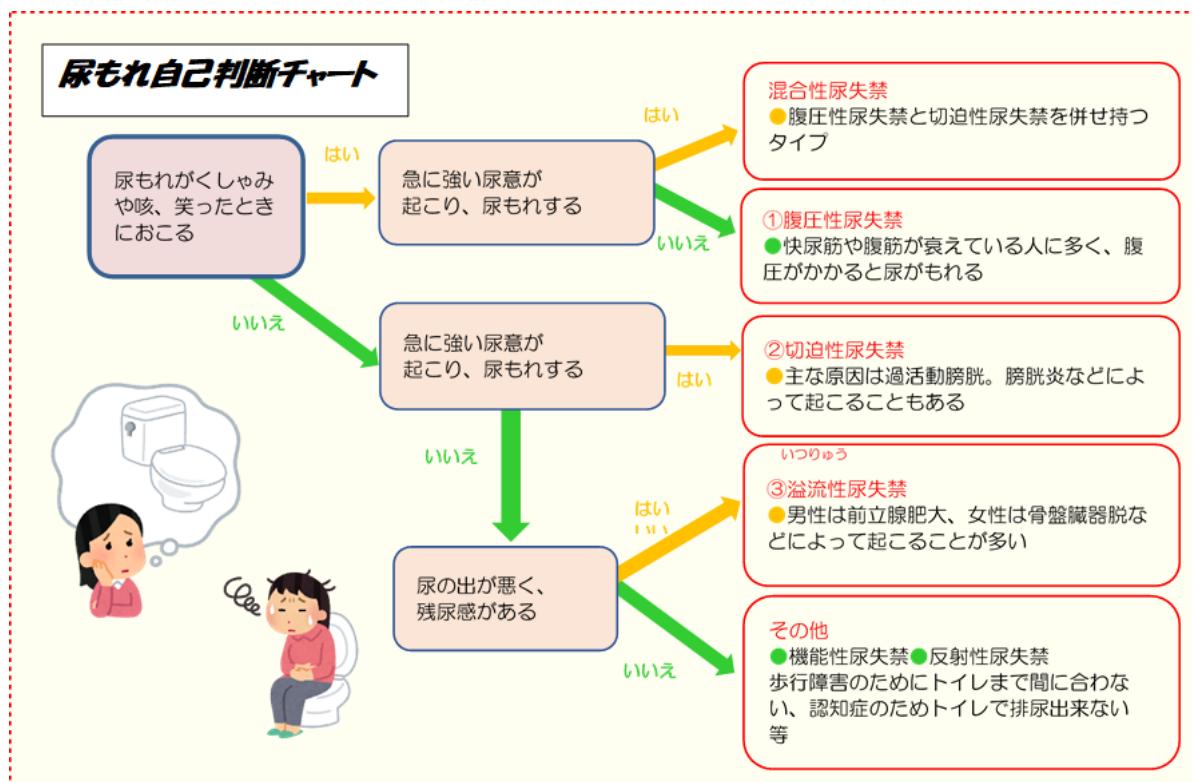
年を重ねる中で、ふとした瞬間に起こる尿もれ●●●

自分だけじゃないと分かっていても不安になったり、外出をためらったり、気分が沈んだり…
尿もれは知らず知らずにあなたの「**自分らしさ**」を少しずつ奪ってしまうことがあります。

まずは、次のチャートで自分がどの尿もれのタイプに当てはまるか見てみましょう。

尿もれは改善可能なものもあり、決してあきらめる必要はありません！！

リハビリの視点からご自宅で簡単にできる対策や日々の生活の中で見直せる小さな習慣などを全3回にわたってご紹介します。



次回は「いつまでも自分らしく～尿もれを防ぐ体づくり～」です。