

悠遊苑だより

4月



第296号 令和8年4月

社会医療法人 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



ぽかぽかと暖かな季節がやってきました。折り紙やお花紙で桜をたくさん作って飾っています。作品を通して春を楽しんでいます。

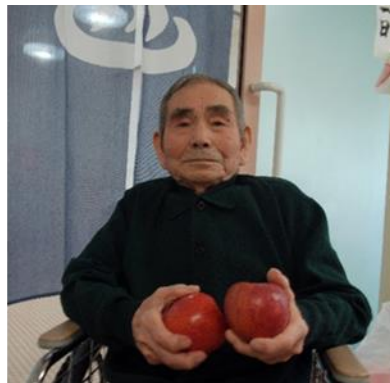
作製：通所リハビリ利用者さん

3月の行事

2F これから訪れる春を感じてもらおうと、菜の花と桜をお花紙で作成し壁面作りを行いました。切ったり貼ったりしながら手指を動かし「ここに貼るの?」「綺麗だねー」「あんたが作ったが?」と会話も弾み、利用者さんの笑顔もみられました。



3F 「りんご湯」を開催しました。りんごの香りを嗅ぎ「いい香り」といった声が聞かれ、リラックスしている利用者さんの姿がみられました。中にはりんごを手にして「食べていいの?」といった冗談の声も聞かれ、職員と一緒に笑いあっていました。



栄養科だよ!



4月のイベント
お花見弁当

4月 14日(火)
提供を予定しております。

過ごしやすい季節となり県内でも桜の開花が見られる頃となりました。今年度も、利用者の皆さんに喜んで頂ける様お花見弁当の提供を皮切りに様々なイベント献立の提供を予定しております。

～春のレクリエーション献立～



【牛ステーキ丼・常食】



【牛ステーキ丼ムース食】

3月27日(金) 春のレクリエーション献立を提供致しました。

- ・牛ステーキ丼 ・とろろ ・ふきのとう味噌 ・春キャベツとアスパラのソテー ・煮卵添え
- ・あさりと柚子の澄まし汁 ・いちごの牛乳寒天いちごジュレ添え

満足度調査で希望のあった”ステーキ”に旬の食材である春キャベツや苺等も提供し利用者の皆さんに大変好評でした。

4月は”お花見弁当”の提供を予定しております。桜の開花とともに楽しみにお待ち下さい。



今月の行事

2F 天気の良い日に、苑外に散歩に出かけます。

3F お花見「春の悠遊お花見散歩」

ご家族の皆さんへ

長かった冬も終わり、暖かさを感じる日も少しずつ増えてきました。

改めて衣類の点検・補充をお願いいたします。

屋外へ出ることもありますので、羽織りものもあととありがたいです。

衣類を追加される際は、記名をしてお持ち下さい。ご協力よろしくお願いいたします。

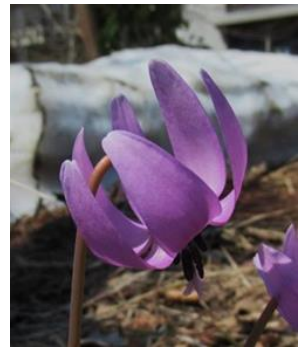
利用者の方より

魚沼通信 Vol.130 細井 昭 様

＃かたくり

春になるとうつむきかげんにひっそりと薄紫色の可憐で優美な花を咲かせ、春の終わりとともに幻のように姿を消してしまうことから「春の妖精」と呼ばれています。

なお、発芽～開花までは、7年近くという長い期間を要します。



通所リハビリテーション

3月の月間行事

10月から2月まで続いた曜日対抗ピンゴ大会、

ついに最終結果が発表されました！

見事、最高の運を引き寄せ優勝に輝いたのは…

金曜日の皆さんでした★

景品を手にし、金曜日の方々の素敵な笑顔が

見られた日となりました♪

↓折鶴で出来ています↓



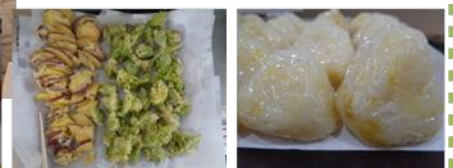
悠遊画廊



優勝賞品GETだぜ！！



さつまいものおにぎり
ふきのとうの天ぷら
作りました！



「耳のセルフチェック！」

難聴にはさまざまな原因がありますが、難聴になってしまうと・・・



コミュニケーションが
うまくいかない



危険察知能力が
低下する



認知機能に影響を
もたらす可能性

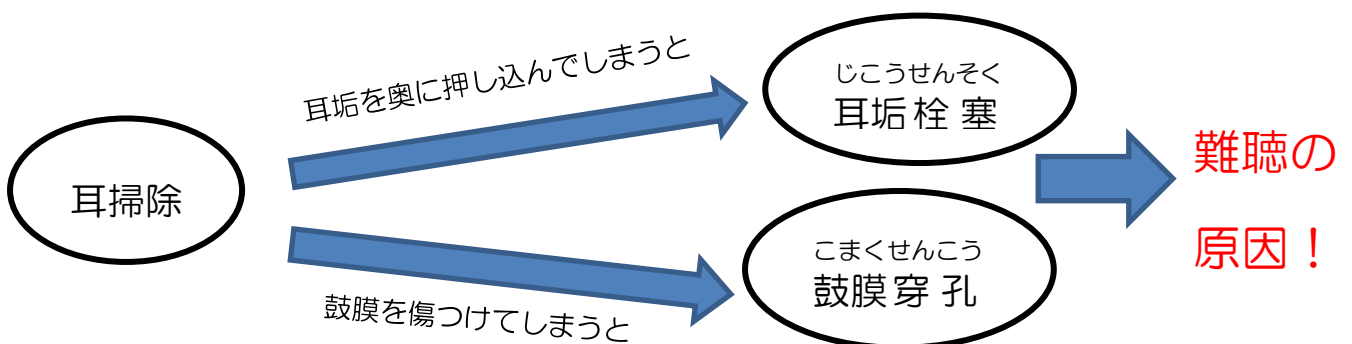
などのリスクを高める
可能性があります！

耳の健康チェック☑(厚生労働省ホームページ参照)

これらの項目が当てはまり、実生活で困る場合は一度受診してみた方が良いかも！？

- 話し声ははっきり聞き取れず、聞き間違えたり聞き返したりすることがある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 話し声が大きいと言われる
- 家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- 後ろから呼びかけられると気付かないことがある
- 車の接近に全く気付かないことがある
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 時計のアラームなど、高い音が聞き取りにくいと感じる
- 音の方向感がわかりにくくなる
- 耳が詰まったような感覚が抜けない
- 「ワーン」「キーン」などの音が耳で鳴っている状態が1日以上続く
- 音が割れたようにカシャカシャ聞こえる

皆さんは耳掃除をどのくらいの頻度で行っていますか？



外耳道にはもともと自浄作用があり、耳垢は自然に外へ出ていくと言われています。

耳掃除は 1、2カ月に1回程度 で良く、耳の入り口から1cmまで で、耳かきなどを奥に入れすぎないようにする必要があります。

聞こえが悪くなったと感じたら、まずは耳鼻咽喉科へ受診してみてください。

次回「簡単な耳体操と『聞こえにくさ』と生きていく」についてです