

悠遊苑だより



第239号 令和3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:水面に浮かぶ葉と、金魚をイメージし作製して頂きました。折り紙を型に沿って切り、影もつけながら貼りました。天井からも水玉や金魚を吊るして飾り、涼しげな雰囲気になっています。

作製: 3階入所者の皆さん

悠遊苑6月の行事

2階 「大運動会」 紅組白組に分かれて大玉送りと、借り物レースをしました。

白熱した競技に応援にも熱が入りました。



3階 先月に引き続き、今月も園芸活動を行いました。

今月はプランターにひまわりと朝顔の種まきを行いました。土に指で穴をあけ一つずつ種をとり丁寧に植えていきました。芽が出るのが楽しみです。先月植え付けたナスとトマトも随分大きくなり、連日利用者さんが観察されています。



今後の行事予定

悠遊苑 2F：「七夕ゲーム」 7月7日（水） 15：00～

悠遊苑 3F：「七夕会」 7月7日（水） 15：00～

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。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.79 細井 昭様 #ゆり

花言葉：「純粹 威厳 無垢 偽り 華麗 虚栄心」

全国有数のユリの産地でもある堀之内。60年以上続く大産地として知られ、赤、白、黄色など様々な色のユリが10,000本咲き誇ります。月岡公園からは、上下権現堂山



通所リハビリテーション

6月の月間行事

6月13日に『全国名産品ビンゴ』を行いました。

旅行などの移動に制限のある今こそ思い出していただこうと、全国の名産品

（笹団子や牛タン、もみじ饅頭やサターアングァーなど）

の絵柄を並べました。「これはどこの県」、「食べたことがあるわ」と

楽しんで参加されていました。

ゲームの後には夏らしく「梅ゼリー」をいただきました。



リハビリ☆コラム No.98

「コロナに負けるな！～生活不活発病にならない秘訣～」

自粛生活でテレビの前で座り続けていませんか？
簡単に自宅でも行える運動を紹介します。
毎日継続して行い生活不活発病を予防しましょう！



もも上げ



膝伸ばし



立ったまま踵上げ



片足立ち



何かしながら運動もOKです！

家事や運動など自分ができる活動や人との交流を続けて生活不活発病を予防しましょう。

自粛生活に負けず、心も体も元気に乗り切っていきましょう！

よく食べて



よく寝て

よく笑う

次回は「楽しく効果的な入浴について」です。



～栄養科だよい～



梅雨に入り過ごしにくい時期となりました。
冷たい雨やじめじめとした気候で体調を崩しやすい時期でもあります。
7月頃が旬の南瓜、いんげん、トマトには免疫力を高める”カロテン”が多く含まれています。旬のおいしい食材を利用し、免疫力を高めて元気に過ごしましょう。

7月のイベント
7月14日(水)
レクリエーション献立
7月30日(金)
7月のお楽しみ献立
の提供を予定しております。

～ご紹介～



【6月お楽しみ献立普通食】

6月24日(木) 6月のお楽しみ献立を提供いたしました。

「あさりと生姜の炊き込みご飯、あおさの茶碗蒸し、海老天と季節野菜のみぞれ煮、

大根煮胡桃ソース、胡瓜と蕪の塩昆布和え、豆乳と黒胡麻の和風プリン」

という要望が多かった献立で大変好評でした。

今月も、お楽しみ献立、夏のレクリエーション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。



【6月お楽しみ献立ムース食】