

悠遊苑だより



第245号 令和4年1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



令和4年1月

あけましておめでとうございます。写真はきめこみパッチワークという手芸作品です。パーツごとに色とりどりの生地を切って乗せ、目打ちで縁をなぞって整えています。雪解けの春が待ち遠しい作品に仕上がりに、苑内に飾ってあります。今年も感染対策をしながら皆さんが穏やかに過ごせますよう、お祈り申し上げます。

作製：通所リハビリ利用者

悠遊苑 12月の行事



2階 「冬のカラオケクリスマス忘年会」を行ないました。感染対策として換気、手指消毒を行ない、マイクも消毒しながら皆さんで楽しみました。



3階 「クリスマスお楽しみ会」を開催しました。職員合唱団による歌と踊りの披露を行い、利用者の皆さんと一緒に体を動かしたり、歌を唄ったりと楽しい時間を過ごしました。



～栄養科だよ～

新年明けましておめでとうございます。

本年も、利用者の皆さんに喜びや楽しみを感じて頂ける食事提供を目指してまいります。どうぞ宜しくお願い致します。



1月20日(木)
小正月
お節折り弁当

楽しみにお待ちください。

～ご紹介～



【チーズインハンバーグ・デザート普通食】



【チーズインハンバーグ・デザートムース食】

12月24日(金)「Xmasお楽しみ献立」として、
米飯、チーズインハンバーグ、ガーリックポテト、ブロッコリー、
人参のグラッセ、イタリアンサラダ、デザートにXmasゼリーを提供いたしました。
Xmasらしい鮮やかな盛り付けに「味もいよいよ」と大変好評でした。
今月は「小正月お節折り弁当」を予定しております。



通所リハビリテーション 12月の月間行事



12月は「送って作ろうクリスマスツリー！」ゲームをしました。

飾りをつけた1合升を棒を使って隣の人へ送り、その升を積み上げて

クリスマスツリーを完成させました。

升を送るのはちょっとしたコツが必要で、声をかけあったり、相手を取りやすいように送ったり、協力して楽しみました。

ツリーが完成した時には、拍手と歓声でお互いを讃え合いました。



今後の行事予定

悠遊苑 2階「絵馬づくり」 1月12日（水） 15：00から

悠遊苑 3階「新年会」 1月12日（水） 15:00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。

令和4年もよろしくお願い致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.84 細井 昭様 #ふきのとう

花言葉：「待望、真実は一つ、仲間、公平な裁き」

令和2年は、記録的小雪（雪 20cm!!）の冬で、例年より1カ月も早くフキノトウが芽を出しました。キク科には珍しく雌雄が別の株になります。大湯温泉では、アキタブキという葉が50cm以上になる変種もあります。



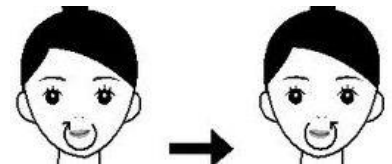
マスク生活の弊害と解消法

「表情筋エクササイズ」

表情筋とは、顔にある 30 以上の筋肉の総称です。マスクをつけていると無表情になりやすく、特に顔の下半分の表情筋が衰え、暗く見えたり老けて見えたりします。そこで今回は、表情筋の活動を促進するエクササイズを紹介します。

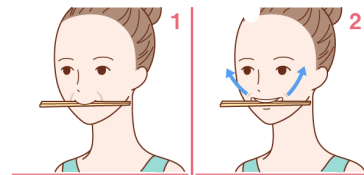
【舌回し】 舌を使って口の周りにある筋肉をほぐします。

- 1：口を閉じたまま口角の裏側、上の歯茎、反対側の口角、下の歯茎をなぞり、10 秒かけて 1 周します。
- 2：反対回りで 1 周します。



【割りばし体操】 口元からこめかみにかけての筋肉を鍛えます。

- 1：割り箸を前歯で軽くくわえ、上の歯が 8 本前後見えるように口角を上げます。
- 2：そのまま 30 秒間「イーイーイー」と言います。



【あいうえお体操】 口を大きく動かして「あ・い・う・え・お」と発声します。

普段会話する時よりも大げさに口を動かすのがコツです。それぞれ 10 秒間キープします。



表情が明るくなることは、見た目だけでなく精神的にも良い効果があります。どれも 1 日 3 回が目安ですが、無理せず、まずは入浴時や寝る前などのちょっとした時間に取り入れてみてはいかがでしょうか。

次回は「 ヒートショックについて 」です。