

悠遊苑だより



第249号 令和4年5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



5月：暖かい日が続き、悠遊苑の周りは緑が青々としてきました。
5月の端午の節句にちなみ表紙はフェルトで作ったかしわ餅と桜餅です。
ふくら美味しそうで思わず食べてしまいそうな作品に仕上りました。
作製：2階入所の皆さん

悠遊苑4月の行事

2階 天気のいい日に外へ散歩に行ってきました。久しぶりに外へ出る方も多く、桜や花、景色を眺めて皆さん笑顔になりました。散歩以外でも居室や食堂に飾られた桜を観て各々花見を楽しみました。



3階 窓の外では悠遊苑の桜も満開になり、この日は食堂に桜の花を飾り付け、春爛漫の雰囲気の中お茶会を楽しみました。皆さん和やかな表情で桜を眺め、いつもより話題も弾みました。



今後の行事予定

悠遊苑 2階 天候の良い日に苑外に散歩に出かけます。

悠遊苑 3階 5月11日（水）15:00 から「ゲーム大会」

ご家族の皆さんへ

◇利用者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。

◇面会禁止につきましてご理解とご協力ありがとうございます。
引き続き感染予防に努めてまいります。

◇ゴールデンウィーク中の入浴は通常通り行います。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.88 細井 昭様 #こでまり

花言葉：「花言葉：優美、上品」

白い小さな花がかたまって咲いている姿が、手鞠の様に見えることから・・・。写真奥の建物は、令和2年5月に閉庁した旧湯之谷庁舎です。



～栄養科だより～



5月のイベント
5月19日(木)

お楽しみ献立の
提供を予定しております。

新緑の風薫る清々しい季節となりました。
4月に出荷のピークをむかえる”越後姫”は新潟県が6年
がかりで育成した品種です。「可憐で瑞々しい新潟のお姫様のようだ」
ということから、平成6年に命名されました。濃厚な香りで、美肌やストレスの
緩和に効果があると言われてあり、ビタミンCを多く含みます。
疲れやストレスはたまらず、旬の食材も上手に利用しながら体調管理に努めて
いきましょう。



《お花見弁当常食》
4月12日(火)お花見弁当を提供致しました。満開の桜を眺めながら
旬の食材満載のお花見弁当を楽しんで頂き、大変好評でした。

【お品書き】

鯛飯・若竹汁・桜姫鶏の焼鶏盛り合わせ・天ぷら盛り合わせ (海老天帆立あん・筍・アスパラ)
煮物・だし巻き卵・菜花の煮浸し・桜プリン

通所リハビリテーション 4月の月間行事

4月21日に「大モグラを倒せ!!」ゲームをしました。

2チームに分かれ手持ちのお手玉で多くのモグラを

倒したチームの勝利！牛乳パックの小さいモグラは倒せるものの

大きいモグラは苦戦…。初戦は引き分け、二回戦は大モグラを

倒した赤チームの勝利となりました。

柔らかいお花紙を蛇腹
に折って、桜の花びらを作りました。
デイルームにも満開の
桜が咲きました



リハビリ☆コラム No.108

お家時間を使ってやってみよう！

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、お家で過ごす時間が増えた方が多いと思います。そこで、自宅でも気軽に出来る余暇活動を見つけてみませんか？自宅で楽しめる活動を3回シリーズで紹介します。

今回は『①牛乳パックを使って野菜をつくろう！』です。ぜひお試し下さい。

準備するもの

- ・牛乳パック（1L）・受け皿・野菜用培養土・カッター
- ・目打ち（穴が開けられるもの）・野菜の種（ラディッシュ・水菜等）。



やり方（今回はラディッシュを紹介。約1か月程度で収穫できます。）



①牛乳パックの口をホチキスで止める



②パックの縁を1cm残して内側をカットする



③底から1cm上に、左右に2cm間隔で穴を開ける



④土を入れ中央に指で溝を作り1cm間隔で種をまいて、土をかぶせる。

日当たりの良い場所に置いて、土が乾いたらたっぷり水やりをする。



⑤芽が出たら2cm間隔で小さな芽を抜いて、元気な芽を残す（間引く）。直徑が2cm程度になったら収穫！さらに大きくなったら、4cm間隔で間引く。



次回は、「昔遊びについて」です。