

# 悠遊苑だより



第251号 令和4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：だんだんと暑くなってきました。  
今月は夏らしく、ひまわりの壁飾りを作成しました。  
紙皿にひまわりの花びらを付けることで、立体的な壁飾りが出来ました。

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」☆手の使えないパン食い競争では、四苦八苦。全員参加の紅白玉入れ合戦で、今回は白組が勝ちました。



3階 「風船バレーボール大会」☆皆さん一心不乱に風船を追いかけて、心地よい汗を流しました。汗をかいた後は、とびきり美味しい「抹茶水ようかん」をツルッといただきました。



## 今後の行事予定

悠遊苑2階 7月6日(水) 14:30～「ボウリング大会・七夕飾り」

悠遊苑3階 7月6日(水) 15:00～「七夕まつり」

## 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。

◇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。

## 利用者の方より

魚沼通信 Vol.90 細井 昭様 #おおぼだいじゅ

花言葉：「夫婦の愛」

北海道を中心として、北日本の公園や街路によく植えられています。お釈迦様が、その下で悟りを開いたという「ボダイジュ」に似たハート型の大きな葉で、その形から「愛情の木」とされています。



## 通所リハビリテーション 6月の月間行事

6月は『通所 プチ祭り～コロナに負けるな～』を行いました。

心を弾ませてお祭り気分を味わえるように、

祭りばやしを聞きながら、水風船釣りやひもくじ引きを

童心に帰って楽しんでもらいました。

午後は手作りクレープでチョコバナナ、

抹茶+あずき、ブルーベリーの中から好きな味を選び、

皆さんで美味しくいただきました。



## リハビリ☆コラム No.110

お家時間を使ってやってみよう！ ③昔の思い出を振り返ろう



最近、昔の思い出を振り返ったことはありますか？

昔の写真や品物を見たり、昔話をする事で脳が活性化されると言われています。また、気持ちの面でも孤独感が薄れていき、**明るく穏やかになる効果**があります。

今回は昔の思い出について家族に話したり、思い出すきっかけとなるものを紹介していきます。



### 昔の写真を見ながら

若い頃の思い出や、子供・孫と一緒に季節の行事に参加した写真等を見て振り返ってみましょう。

(お彼岸、お盆、運動会、節分、旅行等)

### 音楽

昔流行した歌を聞いたり、歌ったりしてみましょう。家族や孫に聞かせてあげるのも良いと思います。(歌謡曲、童謡等)

### 故郷の味

昔よく食べた物やどんな味だったかを思い出してみましょう。実際に作ったり、食べてみるのも思い出すきっかけになると思います。

次回は、「心不全について」です。



## ～栄養科だよ！～



**7月のイベント**  
**7月27日(水)**  
**お楽しみ献立**  
**(炒飯・焼売等)**  
**を予定しております**

7月になり蒸し暑い日が続いています。  
 梅雨明けの青空を待ちつつ、体調を整えて過ごしましょう。  
 6月から9月頃が旬の”なす”は新潟県が日本一の栽培面積を誇ります。  
 多くの品種が栽培されており、夏野菜特有の体を冷やす働きがあります。  
 旬のおいしい食材を上手に利用し、免疫力を高め元気に過ごしてまいりましょう。

### ～ご紹介～



【夏のレクリエーション献立普通食】

6月7日(火)夏のレクリエーション献立として「枝豆ご飯、長芋と卵の冷やし汁、チャーシュー、ローストポーク、鶏チャーシュー、だし巻き卵、穴子煮付け、アスパラと帆立の Pasta、蟹といかの酢の物、二層のゼリー」のスタミナ御膳を提供いたしました。旬の食材と満点のボリュームで、利用者の皆さんに大変好評でした。今月もイベント献立を予定しております。楽しみにお待ちしております。



【夏のレクリエーション献立ムース食】

