

悠遊苑だより



第261号 令和5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：5月5日はこどもの日。鯉のぼりは、子どもの健やかな成長・出世を願って揚げられます。その鯉のぼりを折り紙で折り、可愛らしい壁飾りが出来ました！

作製：2階入所者さん

悠遊苑 4月の行事

2F 桜も満開になり、外へ散歩に行ってきました。久しぶりに外に出る方も多く、桜の花や、外の風にあたり皆さん笑顔になりました。「空気が甘いな〜」「外に出るのは久しぶり！」と話されていました。



3F 4/12 歌の会・お茶会を行いました。入所者の皆さんになじみのある春の歌をうたい、季節を感じていただきました。そのあとは季節のケーキと緑茶を提供し会話を楽しみながらゆっくりとしたひと時を過ごしました。



今後の行事予定

2F 5月：天気の良い日に散歩に出かけます。

3F 5月17日（水）14:30～「もの送りリレー大会」

ご家族の皆さんへ

◇面会時のご協力ありがとうございます。

まだ感染症が終息した状態ではありません。引き続き感染予防対策を行って参りますのでよろしくお願い致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.99 細井 昭様 #きり

花言葉：「花言葉：高尚」

昔はよく女の子が生まれると、桐を植える習慣がありました。民家の軒先などで栽培され、知名度の高い樹種の一つです。成長が早く、高木に成るため遠くからでもよく目立ちます。平安時代には、紫式部や清少納言も愛した花です。たまたま通りかかったら、枝がボキッと折れており、花が近くでよく見えました。



通所リハビリテーション

4月の月間行事

今年度は4月から8月までの曜日対抗レクリエーションをします。2つの輪を作り順番に小豆をリレーしていきます。最後にペットボトルに入れて一杯になったらゴール！

2チームの合計タイムが曜日の記録になります。

今月は月曜チームでタイムは【15分21秒13】でした。

来月は火曜チームです。記録を塗り替えられるように頑張りましょう！

9月には1番早かった曜日の表彰をしたいと思います。

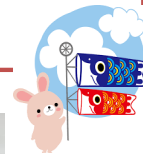


5月 ～栄養科だよ！～

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。春の訪れとともに芽吹く”アスパラガス”は新潟の春を代表する野菜です。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が含まれています。アスパラギン酸には疲労回復効果があるとされています。気候や環境の変化による疲れやストレスを感じやすい時期です。疲れやストレスはためず、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。

5月のイベント
5月18日(木)

お楽しみ献立の
予定しております。



《お花見弁当常食》

《お花見弁当 ムース食》

【お品書き】

「鯛飯、鯛のあら汁、鯖西京焼き、天ぷら盛り合わせ、鶏つくね、だし巻き卵、サーモンとじゃが芋のマスタード焼き、菜花の煮浸し、桜プリン。」

4月11日(火) お花見弁当を提供致しました。例年になく早く開花した桜を眺めながら春味満載のお花見弁当を楽しん頂き、大変好評でした。

リハビリ☆コラム No.120

【歩行補助具について】

今回から3回シリーズで、歩行補助具についてお伝えしていきます。

加齢や怪我・病気により、筋力低下や痛みが生じたり、バランス低下により転びやすくなる・長距離を歩けないということが起こってきます。そのような時に歩行補助具を使用することで、バランスを安定させ転びにくくしたり、足の負担を減らし歩行距離を延ばしたりすることができます。

歩行補助具には、大きく分けて杖と歩行器があります。



【杖】 ・T字杖 ・4点杖（多点杖） ・ロフトランドクラッチ ・松葉杖



【歩行器】 ・四脚固定型歩行器 ・サークル歩行器 ・シルバーカー ・歩行車

・キャスター付き歩行器



このようにさまざまな種類があり、それぞれの特徴があります。

次回は「歩行補助具の種類ごとの特徴」です