

悠遊苑だより



第286号 令和7年6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



6月：色とりどりのアジサイが咲きました。カエルやカタツムリも喜んでいるようです
小さい花々は、指先やはさみ、鉛筆などの道具を使い、ご自身の得意なことを活
かして作りました。

作成：3 階入所者さん

5月の行事

2F お散歩をしました。天気の良い日に外へ咲いているハナミズキやツツジを見に行きました。ちょうど見頃で利用者さんも「綺麗だね。」と喜んでいました。暖かい日も増え、外の空気に触れ気持ち良く過ごされていました。



3F お散歩をしました。暖かい陽射しを浴びて気持ちよさそうにされていました。また、花や外の景色と一緒に写真を撮り喜ばれていました。散歩後おやつを食べながら楽しそうに外での出来事を話されていました。



今月の行事

2F 「運動会」

3F 「散歩」

5月に引き続き天気の良い日に散歩に出かけます。

ご家族の皆さんへ

この度、2階コロナウイルス発生に際しまして、ご利用者・ご家族の皆様には大変ご心配、ご迷惑をお掛けいたしました。今後も感染予防に努めて参りますので、面会に来られるご家族様も各自体調管理に努めていただけますようご協力お願いいたします。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.120 細井 昭 様 #ふじ

6月ふじ

古来より愛され万葉集、源氏物語などでも、その名がとりあげられています。5000円札の裏面デザインにも用いられています（表面は津田梅子氏）。一つの新芽が枝分かれし、鈴なりの花房となります。さやが弾け中の種が飛び散り伝播します。



～栄養科だよい～

あじさいの花が色づき始め梅雨の気配を感じる時期となりました。アスパラガス・キャベツ・さくらんぼ・あじ・いわし等が旬の時期です。旨味と栄養が豊富な旬の食材を頂き、過ごしにくい梅雨の時期も元気に過ごしてまいりましょう。



【5月の楽しみ献立常食】



【5月の楽しみ献立ムース食】

5月21日（水）5月の楽しみ献立を提供致しました。

- ・とろろ飯
- ・牛すじどて煮
- ・くるみ入り白和え
- ・手作りあじさいゼリー

丁寧に下処理し長時間煮込んだとろろのどて煮は利用者の皆様に大変好評でした。今月もお楽しみ献立・レクリエーション献立の提供を予定しております。楽しみにお待ち下さい。



6月

イベント

6月のお楽しみ献立

6月20日（金）

レクリエーション献立

6月10日（火）

の提供を予定しております。
楽しみにお待ちください。



通所リハビリテーション

できること 自分でやろう リハビリだ!!

今年度から通所リハビリのスローガンを作りました。

「できること 自分でやろう リハビリだ！」です。

利用者の皆さんが住み慣れた地域でより長く生活できるよう、

皆さんの「できる」をお手伝いしていきます。



裏山で獲れたフキで
きんぴらを作りました

5月のレクは水曜日チームで
128点を獲得しました！



今月の悠遊画廊



リハビリ☆コラム No.145

「音楽を楽しもう②」

〈前回のおさらい〉

・音楽の楽しみ方

2 パターンの方法があります。

①受動的：音・BGM を聴く

②能動的：実際に歌う、楽器演奏、音楽づくり、音楽に合わせて体を動かす等

・こういった音楽が良いか？

落ち込んでいるときには、落ち着いた音楽。興奮しているときは激しい音楽を。(同質の原理)

その時の気持ちに合った自分の「お気に入り」の曲を選んでみましょう。

能動的な楽しみ方として楽器演奏は楽しいのですが、

なかなか敷居が高いと感じる方も多いかと思います。

お手軽な楽しみ方それはズバリ「うた」でしょう！！



皆さん、カラオケやお風呂もしくは車の中でうたを歌って、
楽しんだ経験があるかと思います。それが、能動的に音楽を楽しんでいるという事です！



わたしのピアノ曲を弾くとなると、相当大変であろう
あっはっはっはっはっ！！
それより皆で楽しく歌おうじゃ〜ないか！！
※嘘のようですがベートーベンの第9交響曲の主題です

伴奏ありでもなしでも、お一人でもみんなでも OK!!複数人で歌う場合は、

周りの人の歌声を聞き配慮しつつ歌うため、**協調性・社会性**が養われます



おお！これは
ありがたい♪



※うたを歌う事は、口腔・喉の運動になるので

口腔・嚥下・呼吸機能の向上にも役立ちます。⇒**誤嚥予防**に繋がります

次回は「音楽を楽しもう③」です。