

悠遊苑だより



第285号 令和7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：田植えが始まり、さわやかな季節になりました。今回表紙を飾るのは、ショウブの花の壁面飾りです。まっすぐに伸びた茎の先に優美な花を咲かせていて、とてもきれいですね。

作成：2階入所者さん

4月の行事

2F 4月になり暖かい日が増え、苑庭の桜も咲いてきたので、天気の良い日にお散歩に行ってきました。お花や外の景色、春の空気に触れ気持ち良く過ごされていました。おやつに食べた桜ケーキと春のムースの容器がとても可愛らしかったのでモビールを作り、飾って楽しんでいます。



3F 少し早いお花見ケーキを食べました。4月11日頃から桜が咲き始めたのでお花見に行ってきた。久しぶりに外の風にあたり、よい気分転換になりました。



今月の行事

2F 「散歩」

3F 「散策」

桜の花は散ってしまいましたが、今後も苑周辺の新緑や草花を見に散歩に出かける予定です。

ご家族の皆さんへ

4月に引き続き、不足している衣類等ありましたら補充をお願いいたします。また、衣類に名前の記入がないと万一紛失した際、持ち主不明でお返しできない場合があります。自宅洗濯・業者クリーニングに関わらず全ての衣類(濃色のものにも)に記名をお願いいたします。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.119 細井 昭 様 #チューリップ

5月チューリップ

青色以外はあると言われる豊富な花色、一重咲き、八重咲き、パーロット咲きなど、世界で約 5600 種類あります。17 世紀のオランダでは、珍しい品種が争って求められ、投機の対象となりました。チューリップという名は、原産地のトルコの人々が被っている帽子（チューリバン）に由来しています。似ていますね!!



～栄養科だよい～

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るビタミンCを多く含みます。
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

5月のイベント

5月21日(水)

お楽しみ献立の提供を予定しております。

～お花見弁当～



【お花見弁当常食】



【お花見弁当ムース食】

4月15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春の味覚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】

- ・穴子入りさくらちらし
- ・あさりの澄まし汁
- ・天麩羅盛り合わせ
- ・桜エビの蒸し卵帆立ソース
- ・かれいの柚子味噌焼き
- ・鶏と蓮根のつくね
- ・春キャベツとしらすの梅和え
- ・焼きしし唐ふき味噌添え
- ・ミルクプリン桜クリーム添え



通所リハビリテーション

4月の月間行事

曜日対抗戦「ぜーんぶ合うかな？野菜作りゲーム」が始まりました。

たくさんあるひらがなのカードの中から野菜の名前を考え

組み合わせていくゲームです。

1人1人集中して様々な野菜の名前が完成していました。



今月の悠遊画廊



レクの日のおやつです😊



リハビリ☆コラム No.144

「音楽を楽しもう①」

音楽を聴いたり歌ったりする事で様々な効果が期待でき、近年では、介護施設や医療現場等で活用されている所もあります。

今回から数回、音楽の楽しみ方を、お伝えしたいと思います。

まず、音楽の楽しみ方には『受動的・能動的』な方法があります。

①受動的：音・BGMを聴く

②能動的：実際に歌う、楽器演奏(一人・複数人で)、体を動かす、音楽づくり等
今回は、受動的な方法での音楽の楽しみ方を紹介します。

～どういった音楽を導入すると良いか～

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。
その時の自分の気持ちに合わせた音楽を聴くと良いです。これを「**同質の原理**」と言います。

▽例として以下のものが昔から勧められています

【気分がイライラして、怒りが治まらない時】

- ヴィヴァルディ…「四季」より＜秋＞
- ストラヴィンスキー…バレエ組曲「火の鳥」
- チャイコフスキー…序曲 1812 年

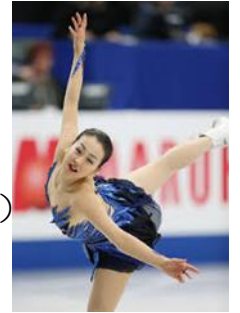
【疲れて憂鬱な気分から抜け出せない時】

- チャイコフスキー…憂うつなセレナード
- ラフマニノフ…ヴォカリーズ
- シューベルト…アルペジオーネ・ソナタ

【深い悲しみがある時】

- アルビニーニ…アダージョ
- ラフマニノフ…ピアノ協奏曲第二番（浅田真央さんで有名な曲ですね）
- バッハ…マタイ受難曲

※個人差が大きいので、
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（同質の原理）
演歌や歌謡曲でもOKです♪



♪おまけ

モーツァルトの音楽を聴かせ、リラックスして育った牛から
出る生乳を作っている淡路島の農場があります。（淡路島牛乳株式会社）
リラックス効果で乳量が増え、乳質も良くなったとの事です。



次回は「音楽を楽しもう②」です。