

# 悠遊苑だより



第287号 令和7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：一足早く長岡花火のフェニックス花火が打ち上りました！通所リハビリのご利用者さんと職員で見上げています。自分がこの作品どこで見ているか、探すことが最近の話題になっています。

作成：通所リハビリ

## 6月の行事

2F 運動会を行いました。コロナ終息直後ということで規模を縮小し、パン食い競争のみ実施しました。運動会の音楽の中でみなさんとても熱心に取り組まれ、周りも一生懸命声援を送っていました。自分で取ったあんぱんの味は格別だったようです。



3F 天気の良い日にお散歩に行きました。蒸し暑いため体調に配慮し短時間にはなりましたが、久しぶりの外の空気や景色を見て良い表情をされていました。



## 今月の行事

### 2F 「七夕飾りと短冊」

**6/26 (木) ~7/1 (月)** の期間に、七夕の飾りつけと短冊を作ります。

### 3F 「七夕」

**短冊に願い事を書いていただき、飾りつけします。**

## ご家族の皆さんへ

面会につきましては、引き続き感染予防に努めながら行いますが、状況に応じて制限させていただくことがあります。また混雑を防ぐため、土日祝日の面会時はお待ちいただく場合があります。ご不便をお掛けしまして申し訳ありませんが、ご理解・ご協力の程よろしくお願ひいたします。

## 利用者の方より

### 魚沼通信 Vol.121 細井 昭 様 #ひまわり

7月ひまわり

1666 年に出版された『訓蒙図彙』に掲載されていることから、その頃日本に伝來したものと思われます。世界各地に分布していますが、どの国でも太陽を表す名が付けられています。太陽を追って回るというのは俗説で実際は、全ての花が同じ方向、「東」を向いて咲くというのが最大の特徴です。



## ～栄養科だより～

梅雨入りし蒸し暑く過ごしにくい日が続いています。

6月下旬から収穫期が始まる “すいか” は体に有害な活性酸素を処理する抗酸化作用や、体内の水分を排出する働きがあります。旬のすいかで水分、ミネラル等を補給し梅雨の時期や猛暑も元気に過ごしてまいりましょう。



7月

### 7月のイベント

7月17日(木)

7月のお楽しみ献立の提供を予定しております。

変更になる場合があります。

## ～ご紹介～



【夏の悠（はるか）御膳普通食】  
6月10日（火）夏のレクリエーション献立を提供いたしました。

- ・だし香る枝豆ご飯
  - ・冷製茶碗蒸し
  - ・蜂蜜焼豚
  - ・茗荷とサーモンの黒酢和え
  - ・海老と新玉葱の和風マヨ焼き
  - ・夏野菜のフルコース
  - ・ブルーベリーレアチーズケーキ
- 旬の野菜や果物をふんだんに使用した”悠（はるか）御膳”は  
盛り付けにも工夫をこらし視覚でも楽しんで頂き利用者の皆様に大変好評でした。  
今月もイベント献立の提供を予定しております。楽しみにお待ち下さい。



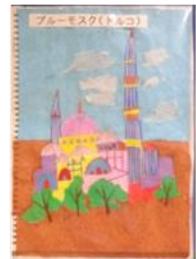
【夏の悠（はるか）御膳ムース食】



## 通所リハビリテーション



作業活動 長岡花火



悠遊画廊



## 6月の月間行事

今月は木曜日チームの挑戦でした。

野菜の名前を時間内に全部完成できた利用者もあり、  
とても好成績で得点は181点でした。



## リハビリ☆コラム No.146

### 「音楽を楽しもう③」

昔、聴いたり・歌ったりした音楽で、その当時の出来事を思い出し、懐かしい気持ちになつた経験はありませんか？

当苑では、この音楽の力を利用し、リハビリとして月に数回『うたの会』を行っています。うたを歌い「この曲の頃はいくつだった」「新婚旅行は○○に行ったんだ」など、当時の事を思い出し、懐かしむ方が多いです。中には涙を流される方も…。



「音楽を楽しもう」シリーズの大切なところは・・・

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。  
その時の気持ちに合った自分の「お気に入り」の曲をお選び下さい。（**同質の原理**）

コンサートなどに足を運ぶのも、おすすめです  
ぜひ音楽を楽しみ、充実した日々を過ごしましょう♪

次回は「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）について」です。