

悠遊苑だより



第289号 令和7年9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



9月：秋は月が最も美しいと言われる季節です。フェルト生地でうさぎと月、お花紙や折り紙ですすきと桔梗を作りました。可愛らしいお月見飾りが完成しました。

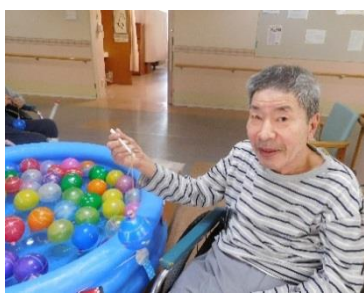
作製：2階入所者さん

8月の行事

2F 夏祭りを行いました。千本くじ、ジュース、かき氷の3つの屋台を並べ、懐かしい夏の雰囲気を楽しんでもらいました。駄菓子やかき氷、飲み物を手に笑顔が見られました。



3F 夏祭り（水風船釣り）を行いました。昔を思い出し皆さん真剣な表情で水風船を釣っていました。懐かしい様子で楽しまれていました。



今月の行事

2F 9/10（水）「敬寿会」

3F 9/10（水）「敬老会」

喜寿・米寿・卒寿のご利用者さんへお祝いの品物を贈呈しました。

ご家族の皆さんへ

洗濯物の受け渡し時間は、面会時間と同様 13：00～17：00 となっております。
時間外での対応が必要な場合は、ご相談下さい。
また、来苑の際にはマスクの着用をお願いいたします。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.123 細井 昭 様 #ひがんばん

9月ひがんばん

有毒植物で、田畑や墓地を荒らす動物、昆虫を寄せ付けないように人為的に植えられました。そのため墓地に咲く花として気味悪がられてきました。しかし、江戸時代にかけて花の美しさが見直されました。雪国植物園で白色の彼岸花を見つけました。



9月～栄養科だよ～

9月になり暦のうえでは秋になりましたが、真夏の様な暑い毎日が続いています。
暑さで体調を崩しやすい時期がしばらく続きそうです。
夏が旬の ” トマト ” は
抗酸化作用が強く、ストレスや風邪に対する抵抗力を強めるビタミンCが多く含まれています。トマト1個で1日に必要なビタミンCの約1/3が摂れます。
また、ビタミンCは鉄やカルシウムの吸収を良くする働きも期待できます。
旬のトマトをおいしく頂き、休息 水分も十分にとり体調管理をしていきましょう。



9月のイベント

9月17日 (水)
レクリエーション
献立
9月26日 (金)
お楽しみ献立

～ご紹介～



【8月のお楽しみ献立 常食】

8月26日 (火) 8月のお楽しみ献立 を提供いたしました。

- ・米飯 ・ひれかつ or 牛肉コロッケ
- ・ところてんサラダ ・納涼デザート



【8月のお楽しみ献立ムース食】

リクエストの多かった揚げ物を手作りで提供し大変好評でした。
今月もお楽しみ献立・秋の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。



通所リハビリテーション

8月の月間行事

今月は月曜日チームの挑戦でした。

得点は117点という結果になり、優勝は181点で

同点だった木曜日、金曜日チームでした。

おめでとうございます。



収穫祭



8月4～8日に
収穫祭がありました。



乾杯！



悠遊画廊



リハビリ☆コラム No.148

「アドバンス・ケア・プランニングの進め方」

今回は、長岡市の冊子「わたしの希望のおぼえ書き」に沿って、説明します。

『冊子の使い方』

➡いくつかの項目に分かれています。
考えやすいところから考えてみましょう。



どうやって考える？

- ・自身で
- ・御家族や大切な人、信頼できる人と
- ・医療・介護スタッフなどと

1人で悩まず、
身近な人と
考えてみても
良いでしょう

『 冊子の構成 』

①わたしの生い立ち

わたしが楽しみにしていること（してきたこと）

わたしが大切にしていること（してきたこと）

趣味・特技・資格など

②わたしが頼りにしている人

③わたしの希望

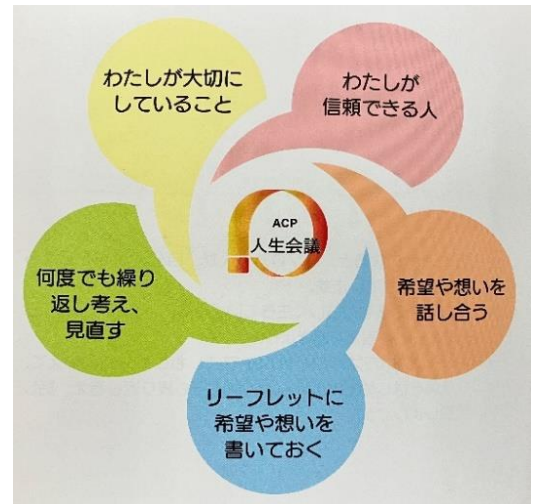
（１）大切にしたいこと

（２）望む治療・ケア

（３）住むところ

上記（１）～（３）については、たくさんの

わかりやすい例が記載されており、その中から該当する項目を選択することもできます。



一度に全てを埋める必要はありません。

想いや健康状態、生活は変化しますので、何度でも見直してみましょう。

また、必ずしも決める必要はありません。

「**想いを共有するため**」に、まずは身近な方々とたくさん話をしてみましょう。

次回は「リハビリから見たアドバンス・ケア・プランニング」です。