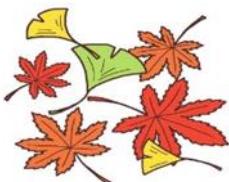


# 悠遊苑だより



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剎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きました。



## 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 #ひがんばな

9月ひがんばな

有毒植物で、田畠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～栄養科だより～

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。



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。  
考え方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わたしの生き立ち

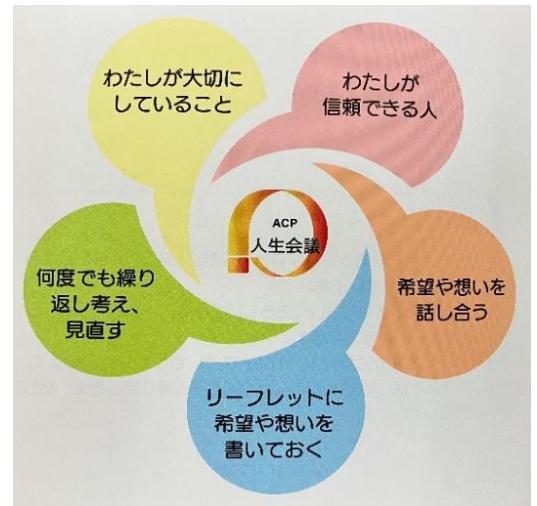
わたしが楽しみにしていること（してきたこと）  
わたしが大切にしていること（してきたこと）  
趣味・特技・資格など

### 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。