

# 悠遊苑だより



第295号 令和8年3月

社会医療法人 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



広告チラシをちぎって丁寧に仕上げたお内裏様とお雛様です。今年は大雪に見舞われ大変な冬となりましたが、春の訪れを感じさせてくれる作品になりました。

作製：3階入所者さん

## 2月の行事

2F 2月4日に『節分～運を開け！鬼は外！福は内！～』と題して、鬼の的当てゲームをしました。利用者さんに鬼の顔の色付けをしてもらいながら節分の思い出をうかがいました。「鬼は外、福は内」と声をかけながら的に狙いを定め集中して玉を投げる様子が見られました。的を倒すと嬉しそうに手を叩いたり、声をあげたり楽しまれていました。



3F 豆の代わりに一生懸命作っていただいた玉で、豆まきをしました。鬼の標的に力いっぱい玉を投げ、邪気を払い、今年の無病息災を願いました。とてもにぎやかな豆まき行事になりました。



### ～栄養科だよ！～

ようやく雪解けが始まり、春の訪れを感じられる頃となりました。暖かい日もありますが、まだまだ寒い日もあり体調管理が難しい時期でもあります。苺・かぶ・ブロッコリー・アスパラガス等の旬の野菜や果物、春の山菜の『うど』や『ふきのとう』を献立に取り入れるなど、楽しみながら免疫アップ、体調管理に努めましょう。



3月のイベント  
3月12日(木)  
3月の  
お楽しみ献立  
3月27日(金)  
春の  
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  
お待ちしております。

### ～ご紹介～



【2月のお楽しみ献立普通食】



【2月のお楽しみ献立ムース食】

2月20日(金) 【2月のお楽しみ献立】 を提供いたしました。

～ お品書き ～

・十六穀米 ・おでん ・菜の花とあさりの胡麻和え ・あんみつ



大根・人参・豆腐・昆布・卵・牛すじと具沢山のおでんに、春を感じさせる菜の花の胡麻和え、デザートは手作りのあんみつを提供し大変好評でした。今月は、「春のレクリエーション献立」「3月のお楽しみ献立」の提供を予定しております。楽しみにお待ちしております。

## 今月の行事

2F 「みんなで作る壁面～菜の花と桜の宴～」

3F 3月9～11日 「いんご湯であったかほっこり」

浴槽にりんごを丸ごと浮かべて、音楽と共に香りを楽しみ、銭湯にいる雰囲気を楽しみながらリラックスしていただきます。

## ご家族の皆さんへ

12月より安全対策強化のため、悠遊苑正面入口の施錠時間を17:40とさせていただきます。面会および洗濯物の受け渡し時間は変わらず13:00～17:00となっております。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いいたします。

## ご案内

「すこやか・ともしびまつり」WEB美術館に作品が展示されています。利用者さんの作品を鑑賞するだけでなく、まるで施設内を実際に見学しているような体感を味わうことができます。ぜひご覧下さい。

<http://sukotomo.whitesnow.jp>



## 利用者の方より

魚沼通信 Vol.129 細井 昭 様  
#えどひがん (うすずみざくら)

「根尾谷」の「淡墨桜」は、樹齢1500余年とされています。過去に何回も枯れそうになりましたが、その都度有志の方々の努力により、今日に至っています。この「淡墨桜」、福島県の「三春滝桜」、山梨県の「山高神代桜」はすべて「江戸彼岸」で、日本三大巨桜と呼ばれ国の天然記念物に指定されています。



## 通所リハビリテーション

### 2月の月間行事

今月は「おはぎ作り」を行い、丸めたお餅にあんこ、きな粉をご自身でまぶしていただきました。

皆さん、「美味しい！」と満面の笑顔で召し上がっていました。

また、木曜日の「ビンゴ大会」は今月也大盛り上がりでした♪



作業活動では春を待つ「梅の花」や福を呼ぶ「おかめ」の顔を制作しました。

もち米をつぶしています！

### 悠遊画廊



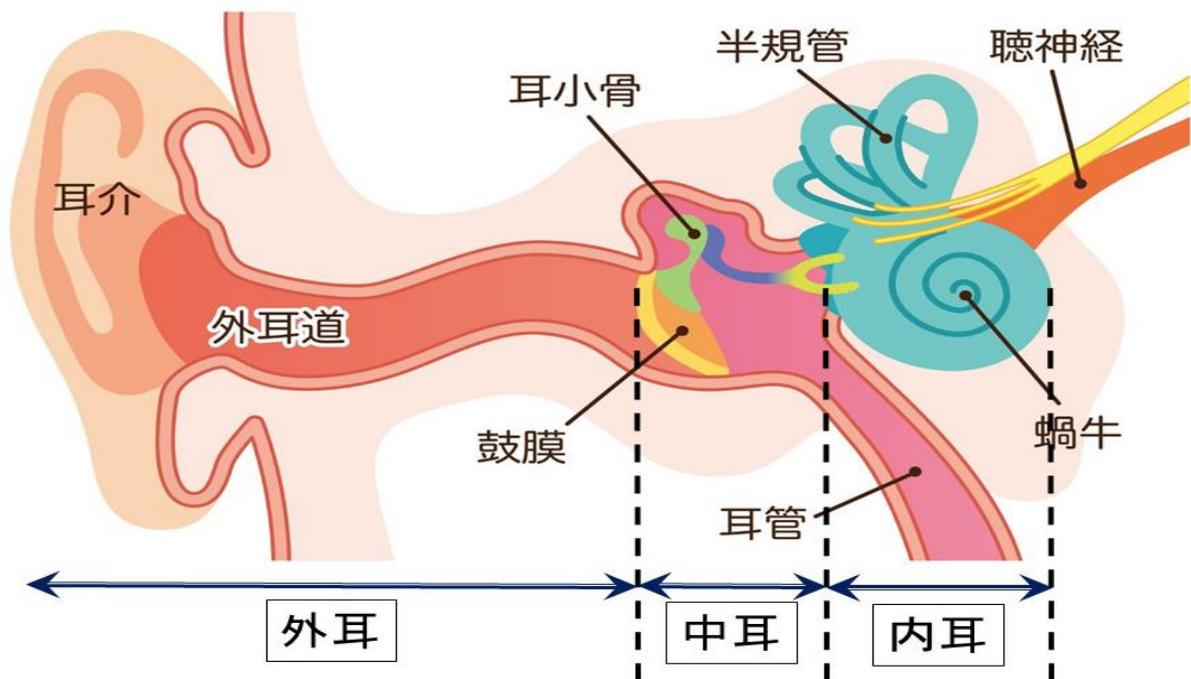
## 「いつまでも聞こえる耳を」

最近、テレビの音が大きすぎると言われたことはないですか？  
聴力は40代から低下し、75歳以上では半数が難聴だといわれています。  
聴力の低下は自分で気づきにくく、放置をすれば症状が悪化していきます。  
音が聞こえにくくなると会話が困難になり、  
うつや認知症などのリスクが高くなることがあります。  
少しでも長く、健康に暮らすため、難聴について考えてみましょう。  
その前に・・・



まずは**耳の構造**・音が聞こえる**仕組み**を見てみましょう！

### 耳の構造・仕組み



音（空気の振動）  
を取り込む

振動の増幅  
電気信号へ変換し、  
脳へ伝える

### 『難聴の種類について』

- 伝音性難聴：外耳や中耳の異常で、音が内耳に伝わらない状態
- 感音性難聴：内耳や脳の異常で、言葉や音が感じにくい状態
- 混合性難聴：伝音、感音が組み合わさった難聴。加齢による難聴の多くは混合性

次回は「耳のセルフチェックについて」です。