

悠遊苑だより



第 300 号 令和 8 年 8 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



長岡の夏にかかせない「大花火」。入所者さんの後ろ姿と共に、臨場感あふれる作品になりました。

花火は色画用紙で型を取り、ハサミで一つずつ切り、綺麗に並べて貼りました。

悠遊苑からは、横に広がる「フェニックス」が良く見えます。

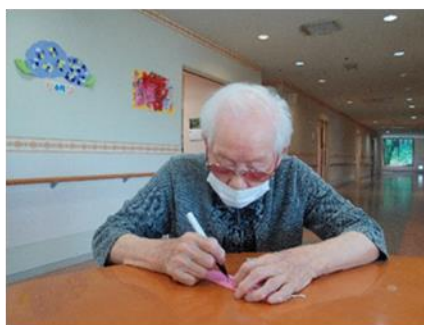
作製：2 階入所の皆さん

7月の行事

2階 7月7日(火)の七夕に向けて、利用者さんから願い事を書いていただきました。
「今が幸せだから、願い事はないよ。」という方もいらっしゃいました。
7月5日(日)にカラオケを行いました。懐かしい歌をきいて、涙ぐまれていた方や、手拍子でリズムを取っていた方、皆さん楽しんでいた様子でした。



3階 7月8日(水)に七夕まつりを行いました。利用者さんに飾りをたくさん作ってもらい、とてもきれいな七夕飾りができ上がりました。皆さんの願い事が叶いますよう、職員一同心より願っております。



8月 ～栄養科だよい～

梅雨が明け今年も連日厳しい暑さが続いています。
暑さで体力が奪われると、脱水や食欲低下を起こしやすくなります。
こまめに水分を摂取し、生活リズムを崩さない様心掛けましょう。
トマト、胡瓜、茄子、すいか等は夏野菜特有の体を冷やす働きがあります。
旬の食材を摂り入れ暑い夏も元気に乗り切りましょう。



8月のイベント

8月3日(月)
長岡祭り特別献立
8月28日(金)
お楽しみ献立
楽しみにお待ちください。

～ご紹介～



【7月のお楽しみ献立常食】



【7月のお楽しみ献立ムース食】

7月16日(木) 7月のお楽しみ献立を提供致しました。

- ・とうもろこしの炊き込みご飯 ・鶏天みぞれあんかけ
- ・焼き野菜(しし唐・南瓜・ミニトマト) ・茄子の香味味噌焼き
- ・冷製茶碗蒸し ・フルーツ水ようかん

暑い時期を元気に乗り切って頂ける様趣向を凝らしたメニューを提供し大変好評でした。
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。



今月の行事

2階 8月5日 ミニ夏祭り(射的ゲーム、飲み物屋)

3階 8月12日 夏祭り

ご家族の皆さんへ

外気温に応じて苑内の冷房温度調節を行っておりますが、寒さを訴えられるご利用者さん多いらしいです。カーディガンやベスト等の羽織り物があるとありがたいです。
なお、衣類追加の際は必ず記名をお願い致します。

◎8月のお盆期間の入浴について

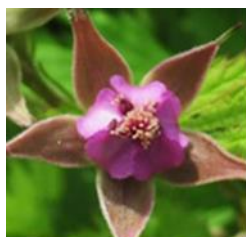
8月10日(月)、12日(水)、14日(金)入浴あり

8月11日(火・祝)、13日(木)、15日(土)入浴お休み
となります。ご理解・ご協力よろしくお願い致します。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.134 細井 昭 様 #なわしろいちご (苗代莓)

苗代を作る頃に熟すのにちなんで、この名がつけました。中央の薄紫の部分が花です。白色のガクがまるで花のようです。イチゴに似た果実は、酸っぱいけど食べられます。



通所リハビリテーション

7月の月間行事

☆連日暑い日が続きますが、今月もビンゴ大会が行われました！

「あった！」「あと一つ！」と数字を追う表情は
真剣そのもので、フロアは大盛り上がりでした♪

☆今年初挑戦！悠遊ガーデンはネギ畑になりました。

おかげで虫も寄りません。皆さん、成長をお楽しみに♪



Yeah!



当たりました！

悠遊画廊



長くて太いネギが
できますように...



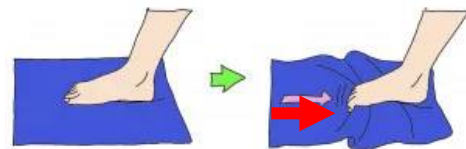
←巧みな技で、
玉ねぎが縛られました。

「扁平足予防・改善に向けて～自宅でできる体操」

扁平足は、足裏に関係する筋肉を鍛えることで予防・改善することが可能です。今回は体操を3つ紹介します。

タオルギャザー ＜足指の筋肉を鍛える＞

- ①椅子に腰かけ、床に広げたタオルの端にかかとを置きます。
 - ②足の指だけを使って、タオルを手前にたぐり寄せます。
この時かかとが浮かないように気を付けましょう。
- 2～3 回行いましょう。



足でグー・チョキ・パー ＜足の内部にある筋肉を鍛える＞

- ①椅子に腰かけます。
 - ②足の指で「グー（指を丸める）」「チョキ（親指を上、他の指を下に曲げる）」「パー（指を大きく広げる）」を順番に行います。
- 3つしたら1セットとし、10セット行いましょう。



かかと上げ ＜ふくらはぎの筋肉や、土踏まずを持ち上げる筋肉を鍛える＞

- ①立った状態で壁や椅子などにつかまり、足を肩幅に広げます。
 - ②ゆっくりかかとを上げ下げします。
- 10 回行いましょう。



※運動の回数は、状態に合わせて加減して下さい。

体操以外では、次のような対処法があります。

- ①中敷きを活用する…アーチサポート機能のある中敷きを普段の靴に入れます。
- ②適正な靴を選ぶ…つま先に1cm程度のゆとりがあり、かかと部分がしっかりとっていて、クッション性のある靴を選びます。
- ③歩き方に気を付ける…かかとから着いて、足指でしっかりと蹴り出すことを意識します。

◆セルフケアを続けても痛みが改善しない場合や、歩行に支障が出るほど症状が強い場合は、整形外科受診を検討してください。

次回からは新シリーズになります。