

5月のレクリエーションの実績



皆で菜園にミニトマトの苗を植え付けました。力を貸してくださった皆さん、お疲れ様でした。

庭でとれたぶきを慣れた手つきで皆さん料理をしてくださいました。昼食に皆でいただきました。美味しかったです。



今月の水墨画は「いか」
「難しい、難しい」と言いながら先生のお手本を見てがんばりました。



お花の美しい季節になりましたね。

歴史紙芝居の長畑先生です。
皆熱心に、先生手作りの紙芝居をみました。



志賀先生の音楽会、尾島さま腹話術は、どなたでも参加していただけます。
ご希望の方はお迎えにまいります。ご近所の方にもお知らせください。
大勢のみなさまのご参加、お待ちしております！

一足早く夏が来ました！！植木スタジオのみなさんにフラダンス（hula）を披露していただきました。美しい衣装でハワイアン「バリバリの浜辺」「ブルームーン」などを踊っていただきました。フラの振りは手話になっており、植木先生の指導で「波」「美しい」といった動きを皆で練習しました。



マンドリンオーケストラ 14 名が素晴らしい演奏をしてくださいました。オーケストラということで 4 パートに分かれており、各パートの説明をうかがいました。指揮者・村上先生のトーク、趣のある音色に有意義な時間となりました。村上先生から「ここには合唱部があるのですか？」と質問されるほど皆さんが上手にマンドリンに合わせて歌われました。



たくさんのお花を用意して倉敷から来てくださった石部先生です。やさしい先生の指導で思い思いのアレンジができました。母の日が近かったのでカーネーションを使いました。男性の利用者の方は、奥様に、娘さんに、お嫁さんにとプレゼントにされたようです。



5月から始まった川柳教室、川柳歴 30 年の小澤誌津子先生です。津山番傘川柳会、川柳塾、弓削川柳社に所属されています。きさくなお人柄で、利用者もスタッフも楽しく川柳にとりかかりました。



NHK 通信講座（H24 年 10 月号）で掲載された先生の句をご紹介します。

オムライスゆっくり崩している優雅
 こわれそうな時間珈琲で埋める
 つきつめて折り鶴一羽ずつほどく
 バス停に夕日ボツと立っている
 立ち上がる時のよろめき吾亦紅
 湯水に人間の首花の首
 男しみじみ女しみじみ黄昏る
 覗き見る鏡びっしり枯れすすき
 少しずつ老いる小指も親指も
 売り買いのない余生です 桐の花



特殊浴槽のあるデイサービス

デイサービス円の特徴の一つとして、チェアーインバスがあげられます。チェアーインバスとは、座ったまま入れる特殊浴槽のことです。

小規模デイサービスで、特殊浴槽を備えたデイサービスは、なかなかありません。しかし病気等により体に不自由をきたした方の中には、一般の浴槽での入浴が難しい方もいらっしゃいます。そんな方にこそ、特殊浴槽が必要とされているのです。

今回は、3月から利用を始められた A 様のお話を紹介させていただきます。

A 様は関節リウマチや脳梗塞後遺症による左半身麻痺があるため、週3回、デイサービスを利用しながら生活されていました。しかし、2月頃から動くとき持病の喘息による喘鳴がひどくなり、歩行を控えなければいけなくなっていました。そこで特浴のあるデイサービスを探されていたところ、円のことを知ったそうです。

A 様は現在、週3回、デイサービス円を利用されています。入浴も出来るようになって大変助かっていると話されています。

※当施設のチェアーインバスは座位保持の出来る方が対象です。



ジャグジー機能…温泉施設などにあるジャグジーの機能が付いています。泡で体の芯まで温まらしましょう。

肩用シャワー…心臓の高さまでのお湯が健康には良いのだろうけど、肩が寒い！でも、円のチェアーインバスには肩用のシャワーが付いているから安心です。



今月の行事食(入梅)

6月の行事食は、10～15日の一週間です。6月11日は雑節の一つ入梅で、この頃はムシムシと暑くなってくる時期です。

今月の行事食は夏バテ防止の食材を使った献立を考えています。

疲労回復には、ビタミン B1,B2,クエン酸がとても効果的です。

○ビタミン b1 を多く含む食品

豚肉、豆腐、いわし など

○クエン酸を多く含む食品

酢、梅干し、レモン、グレープフルーツ など

～ 行事食に予定している献立 ～

(新じゃがの梅風味サラダ)

じゃが芋も、疲れに効果的な栄養素が入っています。じゃが芋と梅干しで、さっぱりしたサラダです。

(豚肉と梅肉のぶっかけそうめん)

豚肉は疲労回復に最適です。ツルツとした触感のそうめんので、夏バテ予防には最適な料理です。

(梅タルタルスのエビフライ)

去年の入梅の献立で好評だった梅タルタルソース。

エネルギーが効率よくとれる揚げ物も、この梅タルタルソースでさっぱりいただきます！

他にも夏バテ予防のレシピを考えています。6月の行事食も、楽しみにしてください！ 管理栄養士 清水