



障子張りと影絵

今回、当施設の2階にあるつくし棟では、「障子張り」と影絵のレクリエーションを行いました。レクリエーションを提案した理由は、『心新たにスタートする意味を込めて障子を張りたい。そして障子と言えば影絵だね。』と職員から意見が出たからです。職員のほとんどは障子張りの経験がありませんが、利用者様からアドバイスをいただきながら障子張りを行いました。

第一部【障子張り】



隅から隅まできれいに剥がしました。
「ほら!きれいになったでしょ。」



刷毛を使って格子に糊をペタペタ塗って
いきます。



糊がかかわないうちに障子を張って
いきます。「切るものちょうだい。」「ちょ
と、しわが寄ったかな?まあいいか。」

第二部【影絵（演目：桃太郎）】

ナレーション担当・・・利用者様

影絵担当・・・職員



「むかし、むかし・・・」と始まり、途中沈黙の間もありましたが、桃太郎と
犬と猿とキジの一行は鬼ヶ島に無事到着。

待ち構えている鬼は“つくし島”の大敵「コロナ鬼」、「ノロ鬼」、「疥癬鬼^{かいせん}」。
観ている利用者も笑顔で応援し、退治することができ、最後は「桃太郎の歌」
をみんなで合唱して幕を閉じました。

どの場面でも、利用者様の笑顔をたくさん見ることができました。めでたし
めでたし。



通所リハビリテーションのご紹介

正面玄関横の花壇では通所リハビリ
テーションの利用者様とお花を育ててい
ます。また自宅で咲いているお花を持参
してくれることもあり、その際はデイルー
ムに飾らせていただいております。職員、利
用者様共々季節を感じることができます。

雪が多かった冬が終わり、あたたかな
陽が出てくるようになった頃、福寿草がきれいに咲きましたの
でご紹介させていただきます。当施設にいられた際は季節の
花々をぜひご覧ください。



利用者様より

「通所リハビリテーションにお世話になっていま
す。老人保健施設もえぎの職員の指導で花壇
に色々な花が咲きま
した。福寿草の花が
美しく咲きましたの
で見てください。」



ちょっとひと息 体操コーナー

日頃の暮らしの中のちょっとした体力づくりや気分転換に、簡単な体操をシリーズで紹介します！今回は「上半身とわき腹のストレッチ編」です。空いた時間にゆっくりやってみましょう。



1、背伸びの運動

腕から上半身のストレッチ

①～②を2～3回やってみましょう。



① 両手の手のひらを上に向けて腕を上げます。



② 指先を天井につけるように伸びます。そのまま5つ数えましょう。

*この体操は、「なかの なかよく なつちよ体操」の一部です。北信ケーブルテレビや中野市ホームページで紹介しています。ご興味ある方はご参照ください。

2、わき腹を伸ばす運動

わき腹の筋肉のストレッチ

①～②を2～3回やってみましょう。



① 両手の手のひらを上に向けて腕を上げます。指先を右の壁につけるように体を右に倒します。そのまま5つ数えましょう。



② 次に指先を左の壁につけるように体を左に倒します。そのまま5つ数えましょう。

栄養科より 減塩レシピのご紹介



暑くなる時期におすすめ・減塩レシピ

なるべく火を使わずレンジなどのできる簡単料理、具材を変えることで通年楽しんでいただけるメニューです。

おろし酢和え

【2人分】

しらす干し …………… 20g

大根おろし(汁気を切ると良い) …… 80g

(市販の大根おろしを使うと簡単)

人参 } お好きな野菜
きゅうり }

調味料

砂糖 …………… 5g

穀物酢 …………… 6g

塩 …………… 少々

合わせ酢だと簡単
(かんたん酢など)

① ボールに具材をいれる。

*水気が出る食材は軽く塩もみをする。

② 水気を切った大根おろしと調味料を加え味を整える。

③ 器に盛り付ける。

1人分

カロリー …………… 32kcal

たんぱく質 …………… 2.6g

脂質 …………… 0.2g

食塩相当量 …………… 0.4g



新人紹介

3名の職員が
赴任しました。
皆さんよろしく
お願いします。



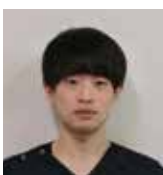
【まつば 介護福祉士】

上原 圭人



【看護師】

穂刈 綾子



【作業療法士】

黒岩 柊斗

編集後記

ようやく暖かくなってきたと思えば、すぐに夏本番のような暑さになりました。

5月といえば、爽やかな風が吹く印象でしたが、地球温暖化の影響により、夏が長くなったような気がします。今年は今までにない猛暑になるとのことです。水分補給をしっかりと行い脱水に注意しましょう。

まつば 棟 藤沢