

この度、当施設はコロナの感染防止対策に取り組み
横浜市の**感染症対策取組事業所のゴールド賞**に認定されました。

《8月の取り組み》

水泳大会(7月)・・・季節にちなんで、浮き輪を着けて水泳大会を行いました。泳ぐように腕を動かし、足に万歩計を着けバタ足をして、動かした足の回数で競い合いました。チーム戦ということで、皆さん一生懸命頑張りました。暑い夏を吹き飛ばすはずが、頑張りすぎて、さらに暑くなりましたね。

歌って踊ってエンジョイ!・・・今年は、夏祭りを中止する予定でしたが、コロナ禍でなかなか楽しみもなくどうかして皆さんの気持ちを明るくしようと、例年と違った形で、夏祭りを行うことにしました。「日本の夏からこんにちは」の唄に始まり、「浜っ娘音頭」を皆さんで踊りましたね。その後は美味しいあんみつを食べ、ガチャガチャという機械で素敵な景品を当てたり、職員とのじゃんけんゲームを楽しまれました。昔懐かしの駄菓子はどうでしたか？職員による歌や阿波踊り、マツケンサンバやソーラン節など一緒に踊りながら楽しんで頂きました。利用者の皆さんも、職員も一緒にお腹の底から笑って楽しみ一体感が生まれていました。一緒に作りあげた夏祭りは、最高の思い出ですね！

イントロドン・クイズ・・・夏祭り後の疲れも考えて、少しゆっくり過ごせるようにイントロドンとクイズを行いました。イントロドンでは、懐かしの曲に正解する方も多く、それぞれ楽しそうに口ずさみました。クイズの方も皆さんお手のものです。さすがに人生の大先輩です！正解の多さに職員も驚きでした。

運んでアイスクリーム・・・カラーボールをアイスに、紙コップをアイスのカップに見立てて、ボール送りを行いました。苺チーム、メロンチーム、レモン(パイン)チームに分かれ、それぞれのアイスを溶けない様に急いで回しました。カップに入り込み上手に送れなかったり、落としてしまったりと大変でしたが、皆さん必死に頑張りました。やっぱり競争となると、皆さん人が変わった様に活気的です。そんな皆さんの姿を御家族の皆さんにも見せてあげたいものです。

《9月の取り組み》

第一週 都道府県カードゲーム・・・お題に対し、都道府県のカードで答えを当てていくゲームを行います。

第二週 鰻釣り・・・鰻に見立てた新聞紙を上手に釣り上げて頂きます。上手く釣れるでしょうか？

第三週 敬老会・・・賀寿の表彰や御長寿ランキングの発表など、皆さんで敬老のお祝いをします。

第四週 雑学王クイズ・カラオケ・・・色々なクイズを答えて雑学王目指したり、カラオケを楽しみます。

第五週 お月見団子送り・・・お月見にちなみ、お団子送りを行ないます。



ナース 通信

【残暑の体調不良を防ぎましょう。】

今年の夏は、猛暑で残暑も厳しそうですね。コロナ感染予防による疲れのほかに、この時期は夏にたまった疲れが出やすく、体調を崩す方が増えてきます。そこで...

《体調不良を防ぐ4つのポイント》

1.こまめに体を動かしましょう。

(軽い運動をすることで、睡眠の質が良くなり、胃腸の動きも良くなります。)

2.バランスの良い食事を摂りましょう。

(1日3食、栄養バランスの良い食事を摂る事で、疲れにくい体を作ります。)

3.温かいものを飲んだり、食べたりしましょう。

(冷房で冷えた体や内臓を温めることで、胃腸の働きが良くなり、栄養を吸収しやすくなります。)

4.お風呂に浸かりましょう。

(38~40℃ ぬるめの湯に5~10分浸かる事で自律神経のバランスを整えます。)

栄養科

《9月の行事食とおやつ》

《おやつ》

冷製ぜんざい(白玉・栗・ホイップ添え)(1~5日)

フルーチェいちご味 (コンポート・フルーツソース・ホイップ添え)(7~12日)

ケーキ2種盛り(ストロベリー味/キャラメル味)・水餃子梅味(14~19日)

やわらかおかきのりしお味(23~26日)

十五夜饅頭(28~30日)

《行事食》

「重陽の節句」栗ご飯・秋刀魚の塩焼き・菊花和え

「敬老の日」赤飯・松風焼き・京風射込み高野

「駅弁・福岡県」高菜ご飯・がめ煮・つぼん汁

※敬老の日について

多年にわたり家族や社会に尽くしてきた皆様を敬愛し長寿を祝う日です。世界中で長寿の方をお祝いする日があるのは日本だけだそうです。日頃の感謝やこれからの健康長寿を願ってお祝い膳を提供致します。