

ゆとりあーむ

2025年9月



9月レクリエーション



秋刀魚釣り…近年、不漁が続いていた秋刀魚ですが、今年は豊漁ということもあり、スーパーでも目にするようになりました。ユトリアムの本物さながらの秋刀魚は、大きくて生きが良かったため、竿に掛かっても逃げてしまうこともしばしばありました。20秒間という短い時間にもかかわらず、たくさん釣ることができて皆さん大漁にご満悦でした。楽しい上肢の運動でしたね。

敬老会…敬老おめでとうございます。今年も皆さんと一緒にお祝いできたことを、とても嬉しく思います。金原施設長の挨拶にはじまり、ご長寿上位の方と賀寿の方の発表・表彰をしました。職員が心を込めて作ったお祝いカードと、施設から御祝いのプレゼントに皆さん喜ばれていました。練り切りの和菓子に抹茶をたて、さらには栗のケーキにキウイフルーツを添えた豪華プレートを食べ舌鼓をうっていました。職員からは、お祝いとして「365日の紙ヒコーキ」の歌と「やってみよう！」のダンスのプレゼント。郷ひろみ&樹木希林や坂本冬美など大物芸能人に扮した職員が登場すると歓喜の拍手が沸き起こりました。デイでは、最高齢者98歳を筆頭に90歳以上の方が年々増え、今や1/3以上の方が90歳を超えています。ユトリアムに通うことで、運動をしたり他者との交流を図りながら楽しく過ごすことが、生活の糧になっているものと感じています。これからも、お体を大切に『よく動き ほどよく食べて よく笑う』を目標に、充実した日々をお過ごしください。

みんなでスカッと!…夏の猛暑続きで疲れた体を癒すために、間違い探し問題をして脳のリフレッシュを図りました。いつにも増した集中力で、パッと見て違いに気がつく方、あと一つがなかなか見つけられず時間終了となってしまう方それぞれでした。答え合わせで「あ〜ここだったのか!?!」と、間違いがわかってスッキリした様子でした。ユトリアムでは、色々な脳トレの問題をご用意していますので、余暇時間にどんどんチャレンジしてみてください。脳トレは認知症予防にも効果的です。

お月見団子送り…今年の十五夜は10月6日です。カラーボールをお団子に見立てて、少し早めのお月見団子送りゲームを行いました。2チームに分かれ、お玉にボールを乗せてお隣の方に送り、どちらが三方の上に早く積み上げることができるかを競いました。競争ということで急ぐため、お玉からボールが落ちたりしましたが、チームプレーで見事にお月見団子がきれいに飾れました。集中力を養うことと手の良い運動になりました。



《10月の取り組み》



- 第1週 **輪送り**…足を上手に使うって輪送りをします。
- 第2週 **栗拾い**…秋の味覚「栗」。たくさん拾いましょう!
- 第3週 **的投げ**…中央の的を狙い玉を投げて点数を競います。
- 第4週 **外出レク**…暑さが和らぎ秋めいた季節になりました。
外気浴をしながら体操をしたり、歌ったり楽しみましょう!
- 第5週 **ハッピーハロウィン**…「ハッピーハロウィン!」の掛け声で
キャンディを投げ入れましょう!





ナース通信



感染症を予防しましょう！

暑さも和らぎ、朝夕は少し気温が下がり、急に秋らしくなってきましたね。秋から冬にかけてインフルエンザやノロウイルスが流行しますが、今年はまだ既にインフルエンザが流行し、学級閉鎖などが起きているところもあります。高齢の方が感染すると重症化しやすい為、特に注意が必要です。



《 感染防止のポイント 》

- ①手洗い・うがいを徹底しましょう！
- ②家庭内でのタオルの共有を避けましょう！
- ③規則正しい生活をしましょう！
- ④予防接種を受けましょう！



ポイント制導入後について

POINT



リハビリを意欲的に頑張ってもらおうと始めたポイント制ですが、御利用者様の約半数以上が50ポイントを超え、10人足らずの方が100ポイントを超えています。そして…その頑張りに対して、生活用品の色々なものをゲットされています。

ささやかではありますが、生活で使う物を用意しております。お家中で何か切れたけど買いに行くのが不便な方、お家で介護している御家族へ何かプレゼントをと、それぞれの思いから選んでいただいております。皆さんの『少しうれしい！』という気持ちが伝わってきます。今後もリハビリに励んでいただければと思っております。



栄養科

【 10月の行事食 】

- 10月14日(火) 《お出かけランチ》 オムそば 他
オムそばとは…焼きそばをオムライスのように卵の包んだ料理
- 10月31日(金) 《季節のご飯》 茸ご飯・鮭料理
季節のフルーツ(シャインマスカット) 他

【 おやつ 】

- 10月6日～11日 生クリームどら焼き
- 10月14日～18日 おかき (のり塩)
- 10月20日～25日 クリームワッフル&ジョア(ブルーベリー)
- 10月27日～11月1日 かぼちゃプリン(ホイップクリームのせ)

