

ゆとりずむ

Vol.28
2024.10
錦秋号

いろいろ過酷な夏でした(；_；)

今年の夏からの振り返り

入所のご紹介!

納涼祭

ぶどう狩り

ハロウィン

合同リハビリ

デイケアのご紹介!

敬老会

外出レク

飾り作り

AIネットリサーチ!!

秋から冬にかけて気をつけたいこと!

体調管理

秋は乾燥する季節なので、水分補給を忘れずに行いましょう。また、加湿器を使用すると体調管理がしやすくなります。



運動

ストレッチや散歩などの軽い運動で、体を動かすようにしましょう。



感染症

秋から冬にかけて流行するインフルエンザウイルス、ノロウイルス、RSウイルスに注意しましょう。



冷え性

冷え性がある方は特に、足首や腰などを冷やさないように気をつける必要があります。



寒暖差

秋は朝晩と日中の寒暖差が大きい季節です。暖かい室内から寒い室外への急な移動に気をつけましょう。外出時は薄手のカーディガンやジャケットを携帯し、日中と夜間の気温差に対応できるようにしましょう。



睡眠

睡眠をしっかりとり、自律神経の乱れを防ぎましょう。



病気

喘息、鼻炎、ちくのう、アトピー、アレルギー全般、かぜ引きやすい人は注意しましょう。



ユトリアム秋のお献立

敬老のお祝い (9/13提供)

赤飯・天ぷらの盛り合わせ
卵豆腐・お吸い物・キウイフルーツ



秋の行事食 (9/25提供)

さつまいもご飯・鮭のバター醤油焼き
ほうれん草の胡麻和え・きのこ汁・梨



栄養課から、ご利用者の皆様に季節を感じられるお食事をご用意いたしました。
ユトリアムのホームページにて献立表を掲載しております。

一般財団法人 育生会
介護老人保健施設 ユトリアム

〒240-0025 横浜市保土ヶ谷区狩場町 200-7
TEL : 045-712-9931 (代表)
FAX : 045-712-9926



ユトリアムホームページ
<http://yutoriam.com/>



vol.28 2024年11月09日発行

発行人:ユトリアム広報委員会
発行:介護老人保健施設ユトリアム
編集:ユトリアム広報委員会

編集後記 元旦の能登の地震から始まった2024年も、残すところ後2か月程となりました。夏の様な気温が続き、10月も半袖で過ごす日が多かったのではないのでしょうか。ユトリアムの敷地内の木々も少しずつ色づき始めました。年内最後の発行となります。来年もよろしくお願いいたします!



一般財団法人 育生会

介護老人保健施設 ユトリアム



横浜市の
「感染症対策取組事業所」
に認定されました。

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

今年の夏からの振り返り

納涼祭

7月のレクリエーションは納涼祭でした。コロナ以前の規模ではありませんが、やはりお祭りは盛り上がりがあります！ 非日常は皆さん童心に戻って大騒ぎ！「アヒルすくい？」に「輪投げ」や「射的」など。皆さんなかなか真剣な表情や素敵な笑顔で楽しませていました。



入所

ぶどう狩り

9月に行った月レクで皮ごと食べられる、恒例のシャインマスカットです。今年は特に粒の大きい新鮮なぶどうをご用意出来ました。室内ですが車椅子でもぶどう狩りが出来る様、ネットに吊して行いました。実が新鮮で、しっかりしているので簡単にはもげません。皆さん一生懸命ぶどうをもいでいました。ご自分達で取った実を嬉しそうにパクリ！！



ハロウィン

10月のレクはもちろん♡ハロウィン！皆さんに仮装の衣装を選んで頂き、好きなポーズでお写真をパシャリ。皆さんノリノリで良いお顔を見せて下さいました！



合同リハビリ

日常のリハビリに皆さんいつも一生懸命に取り組まれております。合同でも1・2・3！



敬老会

9月9日(月)～14日(土)

長年の労をねぎらうとともに日頃の感謝を込めて敬老会を行いました。「賀寿表彰」と「ご長寿表彰」の利用者様全員(最高齢97歳!)に「お祝いカード」と「ユトリウムオリジナルエコバック」をプレゼントしました。職員による「365日の紙飛行機」の歌や、ジュディオング「魅せられて」・ラッツ&スター「め組の人」の物真似を楽しんで頂き、大いに盛り上がりました！最後に「特製抹茶と和栗のモンブラン」でお祝いをさせて頂きました。皆さま美味しく召し上がっていました。



デイケア

外出レク

10月7日(月)～12日(土)

保土ヶ谷公園に出かけました。秋の気配を肌で感じる外気浴をしながら、体操や言葉遊びをして楽しみました。出先でのおやつはいつもより、より美味しく感じられたようです。



飾り作り

10月21日(月)～26日(土)

秋の装いをテーマに飾り作りを楽しんで頂きました。拾ってきた小枝や紅葉の葉、木の实などをボンドで写真立てにバランス良く貼って仕上げました。

