

そよ風荘だより

平成29年9月322号

「今年の夏は暑かった～」と口にするほど暑い夏でしたね。毎年こんなに暑かったかなと思いながら、だんだん涼しくなってきた何をするにも動きやすいし、秋の味覚も美味しいし、虫も少なくなってくるしと良い事づくめでちょっと嬉しい気持ちになります。

コンビニへ行くと早くもおでんに肉まんにと温かいものが売られています。先日テレビで観たのですが、人は本格的に寒いときよりもちょっと涼しくなってきた頃に温かいものを食べたいと感じる人が多いようで、確かにそうだなと思いました。夏の疲れが出やすいこの時期ですが、しっかり食べて、体を動かし元気に過ごしましょう。健康一番！！ (前中)

9月行事予定



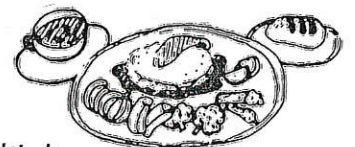
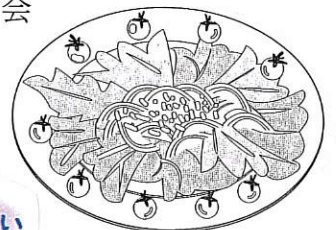
(1階) 9月3日(日) AM 軽スポーツ PM クッキング「クレープ」

9月17日(日) 長月の会 昼食「バイキング」 ビンゴ大会

(3階) 9月13日(水) 敬老会レク

(4階) 9月11日(月) お誕生会

9月28日(木) 外出レク



9月お誕生日を迎えられた各フロアの利用者様にインタビューを行いました

- ①これからの抱負を教えてください
- ②好きな人を教えてください
- ③好きな食べ物を教えてください
- ④そよ風荘の良いところは？
- ⑤読者の方へひとこと

3階 T-I 様

- ①散歩、体操などしたい
- ②皆だいすきです
- ③お魚
- ④みんなおってほがらかでいい
- ⑤皆様、いつまでも、お元気で

1階 T-S 様

- ①リハビリをがんばってこれからも歩きたいです
- ②娘
- ③もも
- ④雰囲気です
- ⑤皆さんがんばりましょう



4階 N-H 様

- ①長生きしたい
- ②お嫁さん
- ③果物
- ④親切にして下さる
- ⑤楽しく生活しましょう



Let's Rehabilitation !!

こんにちは！リハビリ室の植村です！！

本日は前回に引き続き、室内での運動についてお話しします。

□ステップ運動

家にある段差・台を利用して、下図のように昇り降りをしてもらいます。



○ポイント・注意点

- ・ 台はしっかりと安定したものを選びましょう。
- ・ 手すりなどの支えを利用することで、より安全に実施できます。
- ・ 痛みや疲れが出来て場合は無理をせず、中止しましょう。
- ・ 慣れれば、1回の運動は10分以上が効果的です。
(最初は2～3分から開始して、体を徐々に慣らしましょう)
- ・ 時々、登る足と降りる足は入れ替えるようにしましょう。

8月の出来事

《1階フロア》 8月6日（日）のクッキングはティラミス作りでした。

午前中に生クリームとヨーグルトを混ぜ合わせた物と、ビスケットを手で砕き、インスタントコーヒーを染み込ましたのを半量ずつ層になるようにカップに重ね入れ一旦冷蔵庫で冷やし召し上がって頂く直前にココアパウダーを振りかけて召し上がって頂きました。「甘過ぎず食べやすい」「初めて食べる味や」などの声が聞かれました。来月はクレープ作りを予定しております。

8月20日（日）の葉月の会では「夏祭り」を行いました。

午前中に金魚すくいにヨーヨーつりを楽しんで頂き、職員が浴衣やハッピーに着替えての盆踊り大会を行いました。何名かの利用者様は輪の中に入られて踊りを楽しまれ、椅子に座られた方は手拍子などで音頭をとられていました。昼食には焼きそばに実演、おやつのお好み焼き、かき氷は屋台の雰囲気味わって頂きました。午後の景品付きゲーム大会は、風船の中に景品を選ぶ順番の紙が入れてあり、一つ選びお尻で割って頂きました。割れる音にドキドキされながら、とても良い表情で思いっきり割られていました。景品選びは迷われながらも楽しそうでした。来月は長月の会「敬老会」です。皆様のご参加お待ちしております

（中森・芳村）



《3階フロア》 8月23日（水）に納涼祭を行いました。午前中にはお誕生日会をさせて頂き、3名の利用者様にプレゼントをお渡しし、職員が作成したおみこしの隣で一人ずつ写真撮影をしました。

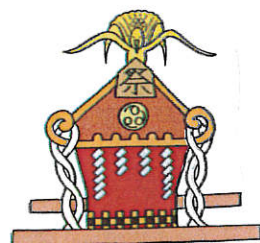
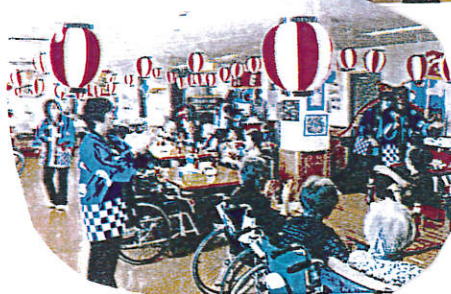
午後からは納涼祭を開催。職員と一緒に輪投げや金魚すくいをしたり、屋台では綿菓子やラムネ、かき氷をご用意させて頂き、おやつにはフルーツポンチと明石焼きを召し上がって頂きとても喜んで頂きました。最後には、炭坑節や河内音頭の曲で職員が踊り、手拍子や曲を口ずさまれる方、足で拍子をとられる方等お祭りの雰囲気を味わって頂くことができ良かったと思います。

（西本）



《4階フロア》

暦では秋を迎えましたが、連日の猛暑が続き、涼しくなるのが待ち遠しく思うこの頃ですが、今年も恒例の納涼祭を開催しました。かき氷、金魚すくい、千本引き、輪投げ等の屋台を準備し、皆様に楽しんで頂きました。おやつには、グリーンティー、かき氷、フルーツポンチ、明石焼きをご用意させて頂きましたが、皆様全て召し上がられ、お腹がいっぱいになられたと思います。フロアは天井に提灯を飾り、屋台ののぼりで普段あまり行くことの出来ない“祭り”の雰囲気を感じて頂き、最後は職員がフロアの中央で炭坑節の踊りを披露し、楽しい一時を過ごして頂きました。（網尾）



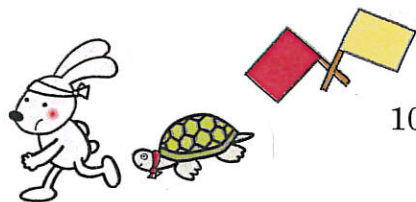
【施設内研修】・事故対策に関する研修

【施設外研修】・近畿ブロック大会実行委員会

【10月行事予告】(1階) 10月1日(日) AM 軽スポーツ



PM クッキング「カボチャのモンブラン」



10月15日(日) 神無月の会 「運動会」



(3階) 10月18日(水) 運動会

(4階) 10月12日(木) 運動会



【ひとこと】暑さも一段落し、朝・夕しのぎやすくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

季節の変わり目には、体調を崩しやすいですので、お体には十分お気を付け下さい。（東谷）