

四季の里だより



6月行事の報告

2階では6月15日(木)に「お手玉点数競技」を行いました。テーブルを2台使い、大小の円を作り並べて(手前から1~10点と50点、100点)入ったところの点数の合計で競い合いました。皆様、一生懸命に高得点を狙って行われていました。笑ったり、残念がったりして楽しいひと時を過ごされました。



お手玉点数競技

3階では6月15日(木)に「風船バレー」を行いました。入所者様2チームに分かれ、ネットを使用し風船を打ち合いました。入所者様にとって久しぶりの球技大会なので、勝ち負けにこだわらず、風船を追いかける事を楽しみました。



風船バレー

4階では6月16日(金)にDVD鑑賞会を行いました。主演、渥美清の『喜劇急行列車』です。皆さんドキュメンタリーを見ているかのように、真剣な眼差しでした。「寝台列車が懐かしい」という声も聞かれました。職員が考えた「渥美清さんとツーショット写真を撮ろう」という企画は、予想に反して不人気でした。(苦笑)



DVD鑑賞会



《6月行事食メニュー》

- ・おにぎり・チキン南蛮・ポテトサラダ
- ・炊き合わせ(海老茶巾・お魚どうぶ・椎茸)
- ・さくら大根・豚汁・抹茶ゼリー

リハビリ室より、こんにちは!



今回は、屋外歩行・車椅子等で屋外に出ることについて、リハビリスタッフの視点でお話させていただきます。屋外に出て散歩をすることは、全身の運動になるだけでなく、私達に様々な効果をもたらします。具体的にいくつか挙げてみましょう。

- ①感覚への刺激入力
外に出ることで、家の中だけでは感じにくい感覚刺激に触れることができます。外気に触れるということは、皮膚の表在感覚で風の強さや気温を捉えるということにつながります。また、道端に咲いている花を視覚で捉え、匂いを嗅覚で捉える。車がどこからやってくるか聴覚で捉え、今自分がどこに立っているのか方向感覚(空間認識能力)を使う。このように、建物の中よりも感覚を刺激する情報がたくさん存在しています。
- ②脳機能の活性化
脳機能が活発に動くためには、絶えず十分な血液が流れている必要があります。血流を流すには歩くといった有酸素運動が効果的であり、更に上記のような感覚刺激が沢山入ることによって、脳の中で様々な情報をやりとりするため、脳が活性化されると言われています。

③夜の眠りを快適にする
屋外で日光を浴びることで、セロトニンというホルモンが放出されます。セロトニンは、日光浴にて生成され、午後にはメラトニンという別のホルモンに変わります。メラトニンが増えることで、夜になると眠くなります。つまり、日光浴をする時間が不足するとセロトニンの生成が減少し、それに伴いメラトニンの生成も減少するので、眠りが浅くなってしまいます。

屋外に出ることの効果は他にも沢山ありますが、またの機会にお伝えできればと思います。



《8月のお知らせ》

- ★8月4日(金)はデイケア・イベント食【バーベキューランチ】です。
 - *焼きおにぎり *鶏つくね串・海老フリッター
 - *野菜焼き串(なす・ピーマン・ウインナー)
 - *じゃがバターコーンのホイル焼き
 - *具沢山夏野菜スープ(オクラ・イタリアンベジ・ベーコン)
 - *すいか

お楽しみに!

- ★8月21日(月)は世界の国民食【インドネシア】のメニューです。
 - *ナシゴレン(インドネシア風チャーハン)
 - *バクソ(肉団子のスープ煮)
 - *ガドガド(温野菜のピーナッツソースサラダ)
 - *ソトアヤム風(スパイスの効いた鶏肉のスープ)

◆インドネシアは「東インドの島々」という意味で、およそ9000以上の島に人が住んでいて、約300の民族がある多民族国家です。国土面積が日本の約5倍の大きさで、人口は世界第4位となっています。

○ナシゴレン
チャーハンのようなご飯料理で「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「油で炒める・揚げる」という意味があります。日本でも人気があり、甘い・辛い・塩辛いなど一皿の中にいろいろな味がする料理です。



ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里



デイケア通信

～レクリエーション～

デイケアでのレクリエーションもコロナの制限が緩和され色々なゲームを行える様になりましたので、魚釣りやポウリングを紹介いたします。両方とも一人ずつ行う個人戦です。

「魚釣り」は魚やイカ、タコ等の絵の裏に小さく点数を書き、手作りの釣り竿に引っ掛け、30秒間で何匹(何点)釣れるかを競い合います。絵と竿にはフックを付けてあります。

「ポウリング」は500mlのペットボトルにビー玉を入れた手作りのピンを10本立てます。ボールはソフトボールを使用し2回ずつ座ったままピンをめがけて転がしていただきます。

皆様、魚釣りもポウリングも昔を思い出して真剣勝負で楽しんでおられました。

これからも感染予防対策をとりつつ、利用者様が笑顔で喜んで頂けるレクリエーションを行っていきたく思います。

