

# 悠遊苑だより



第250号 令和4年6月  
医療法人立川メディカルセンター  
介護老人保健施設 悠遊苑  
施設長 立川 浩



6月：気温の高い日が続いて、梅雨の時期がすぐそこに近づいてきました。  
今月は画用紙で紫陽花の壁面飾りを作りました。お隣、悠遊健康村病院の紫陽花は今年も皆さんの目を楽しませてくれることでしょう。

作製：2階入所の皆さん

## 悠遊苑5月の行事

**2階** 桜の季節は終わりましたが、敷地内には様々な花が咲き始めました。天気の良い日に外で散歩したり、苑内の渡り廊下から長岡の町並みを眺め、懐かしい思い出話で盛り上がりました。



**3階** 2チームに分かれゲーム大会を行いました。5月ということで、トイレットペーパーの芯やビニール袋で鯉のぼりを作りました。うちわを使い物送りゲーム、大玉（大鯉）送り、最後に玉入れを行いました。お互いに声を掛け合う場面も見られ職員と一緒に白熱した勝負となりました。利用者・職員ともに楽しい時間を過ごすことが出来ました。



### 今後の行事予定

**悠遊苑 2階 6月8日(水) 15:00～「大運動会」**

**悠遊苑 3階 6月8日(水) 15:00～「梅雨を吹き飛ばせ！風船バレーボール！」**

### ご家族の皆さんへ

◇利用者さんが棟外に出られる際にマスクを着用していただいていますので、準備をお願い致します。

◇面会禁止につきましてご理解とご協力ありがとうございます。引き続き感染予防に努めてまいります。

## 利用者の方より

魚沼通信 Vol.89 細井 昭様 #ゆりのき

花言葉：「見事な美しさ、幸福、田園の幸福」

カップ状の花が上向きに咲くこの木は、「軍配木」「奴胤の木」「クラガタの木」など様々な名前で呼ばれています。小石川植物園の説明に「明治23年、大正天皇が皇太子の頃、来苑された時に『百合の木』と命名された」とありました。



## 通所リハビリテーション

### 5月の月間行事

皆さんと一緒に花をひとつ、ひとつ作り、貼り付けて完成させた藤棚です。



5月27日に「寄せて！集めて！色合わせゲーム」をしました。ひとりひとり用紙の上に5色の丸や三角の小さな紙を用意し、それを割り箸を使って色や形別に寄せて集めるゲームです。思いのほか簡単に動いてくれない小さな紙に皆さん集中し、できた時の達成感に笑顔もみられるゲームとなりました。





## ～栄養科だよい～

6月

あじさいの花が少しずつ色づき始め梅雨の気配を感じる時期となりました。  
アスパラガス・キャベツ・さくらんぼ・びわ等が旬の時期です。  
旬のおいしいものを頂いて、梅雨の時期も元気に過ごしてまいりましょう。



### 【5月のお楽しみ献立常食】

5月19日(木) 5月のお楽しみ献立「鶏と生姜の炊き込みご飯、あおさの茶碗蒸し、海老天と旬菜のみぞれ煮、大根煮くるみだれ、蕪と胡瓜の塩昆布和え、抹茶プリン、天婦羅(人気メニュー)、茶碗蒸し」を提供致しました。

盛り沢山の昼食で、利用者の皆さんに大変喜んでいただきました。

今月もイベント献立を予定しております。楽しみにお待ちください。

### 【5月のお楽しみ献立ムース食】

6月7日(火)  
「夏のレクリエーション献立」  
6月24日(金)  
「お楽しみ献立」  
の提供を予定しております。  
楽しみにお待ちください。



お家時間を使ってやってみよう！ ②昔遊び

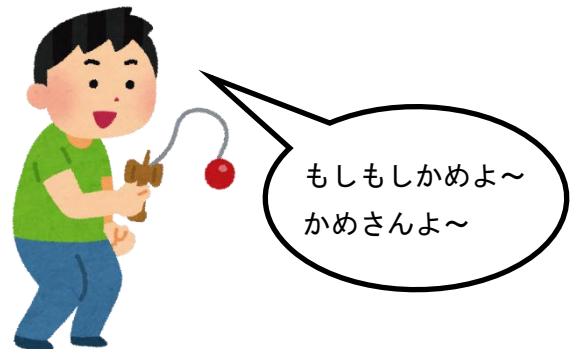
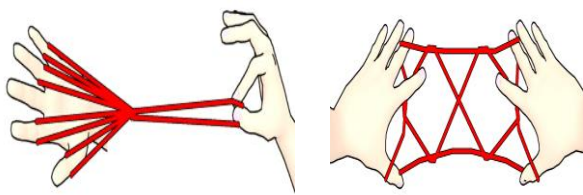
皆さんは昔の遊びと言うとどんなものを思い浮かべますか？お手玉、けん玉、あやとり、カルタ、ベーゴマ、メンコ等たくさんありましたよね！なつかしい昔の遊びで体や頭を鍛えてみませんか？今回は室内で気軽にできるけん玉とあやとりの効果について紹介します。

あやとりの効果

- ①手先の運動：手をたくさん使う
- ②記憶力：手順を覚える
- ③集中力：紐の形を保ち続ける
- ④達成感：技を完成させる
- ⑤コミュニケーション能力：2人あやとり

けん玉の効果

- ①全身運動：膝の屈伸や上半身を使う  
バランスやリズム感が必要
- ②集中力：玉をコントロールする
- ③達成感：技を成功させる
- ④環境：狭い所でも気軽に行える



次回は、「③昔の思い出を振り返ろう」です。