

悠遊苑だより



第273号 令和6年5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



5月：5月5日は「立夏」であり、夏が始まる頃です。暖かい日が続いており、悠遊苑の周りも青々としてきました。今回はこいのぼりを作製し、カラフルで可愛らしい仕上がりになりました。

作製：2・3階入所者の皆さん

悠遊苑 4月の行事

2F 天気の良い日に外にお散歩に出かけました。久しぶりに外に出る方も多く、満開の桜の花や、外の風にあたり皆さん笑顔になりました。「桜綺麗だね〜」「久しぶりに外に出られて良かった！」と喜びの声が聞こえ、とてもいい気分転換になりました。



3F 4/17(水)に玉入れゲームを行いました。赤白対抗で行い結果は引き分けに終わりましたが、皆さん大変盛り上がっていました。ゲーム後にはおつまみとジュースを美味しくいただきました。



今後の行事予定

2F 天気のいい日にお散歩に出かけます。

3F 5/8(水)15:00～ 物送りリレーを行います。

ご家族の皆さんへ

面会につきましては、引き続き感染予防に努めながら行いますが、状況に応じて制限させていただくことがあります。また混雑を防ぐため、土日祝日の面会時はお待ちいただく場合があります。ご不便をお掛けしまして申し訳ありませんが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.107 細井 昭様 #ひとつばたご



5月 ひとつばたご

魚沼の井口地域で見つけ、何だかわからず人に尋ねたところ、「なんじゃもんじゃ」と教わりました。別名であればよく知る植物でしたが、見つけたのは初めてでした。白く繊細な花が満開になると、まるで雪が積もったように見えます。



～栄養科だよい～

新緑が目鮮やかな季節となりました。

春の訪れとともに芽吹く”アスパラガス”は新潟の春を代表する野菜です。特徴的な成分としてアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が含まれています。アスパラギン酸には疲労回復効果があると言われています。4月は気候や環境の変化による疲れやストレスを感じやすい時期なので、旬の食材を上手に利用しながら体調管理に努めていきましょう。

5月

5月のイベント
5月21日(火)

お楽しみ献立の
提供を予定して
おります。

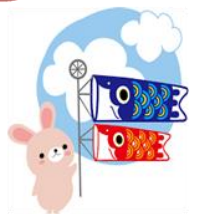
4月10日(水)の献立はお花見弁当でした。

【お品書き】

- ・あさりご飯 ・とろろ昆布の澄まし汁 ・鯛塩焼き ・蓮根入り鶏つくね
- ・いぶりがっことクリームチーズのポテトサラダ
- ・天麩羅(新玉葱と桜えび こごみ たけのこ) ・おはぎ ・苺ホイップ

上段《お花見弁当常食》

下段《お花見弁当ムース食》



満開の桜を眺めながら春の味覚満載のお弁当を楽しんで頂き、大変好評でした。



通所リハビリテーション

今月の悠遊画廊

4月の月間行事

曜日対抗戦「ストロー集め」が始まりました。

小さくカットしたストローなどを洗濯ばさみで移動させるゲームです。

4月は月曜チームのみなさんに頑張っていました。

5月は火曜チームです。お楽しみに！

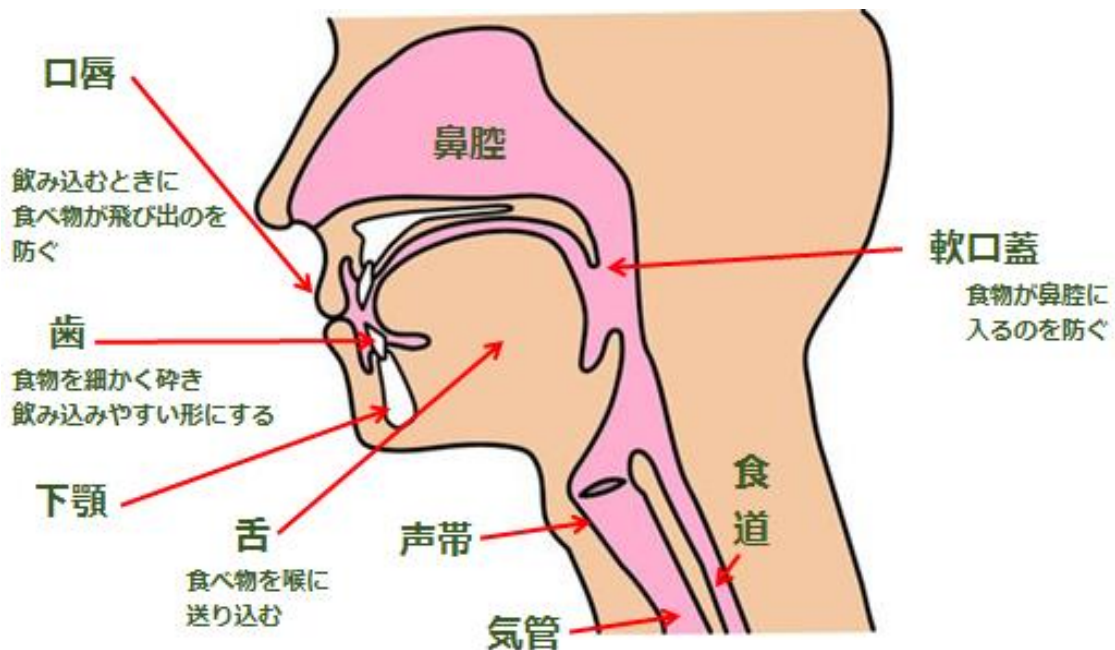


エライヤッチャ、
エライヤッチャ、
ヨイヨイヨイ

リハビリ☆コラム No.132

食べること・しゃべること①

食べること、しゃべることは、多くの場合おなじ器官を使います。



特定の発音をする時には、これらの器官は決まった形で協調的に動きます。例としてパ・タ・カの音は以下の動きです。またこの時、軟口蓋も挙上運動を行います。



次のことを試してみましよう。

1 唇を閉じず、舌を動かさないようにして「たんぼ」と発音してください。

2 唇を閉じず、舌を動かさないようにして、唾液を飲み込んでください。

とても難しかったのではないのでしょうか。

このように食べることと、しゃべることは同じ器官を使っているために、片方がうまくいかなくなると、もう片方もうまくいかなることが多いです。

今回は、「トレーニング方法」です。