

悠遊苑だより



第274号 令和6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：6月は「水無月（みなづき）」ともいいますが、これは「水の月」という意味だそうです。あじさいの色が雨に映える季節ですね。今回はそんなあじさいの花とカエルを折り紙で製作しました。カエルの可愛らしい表情にも注目してご覧ください。

作製：3階入所者さん

悠遊苑 5月の行事

2F 暖かい日が増え、今月も天気の良い日にお散歩に行ってきました。外の空気を吸い、お花を見たり、長岡の街並みを見渡したりしました。「キレイに咲いたね」「私の家はどの辺かしら」など話して、楽しめました。また、苑内でも兜やこいのぼりを手作りし、季節を感じてもらいました。5月のおやつは「メロンフルーツタルト」と「こいのぼりのゼリー」で、皆さん喜んで召し上がっていました。



3F 5月8日(水)に「物送りリレー」を行いました。2チームに分かれてチーム対抗戦を行いました。勝敗関係なくみんなで声を出しながら、楽しい時間が過ごせました。ゲーム終了後には、おやつとして卵豆腐を食べました。皆さん美味しく召し上がっていました。



今後の行事予定

2F 6/19(水) 運動会

3F 6/1(土)~6/12(水) 季節の作品づくり

余暇時間に作品制作を行い、完成後に展示します。

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。また、気温の高い日が多くなってきました。衣類の確認をしていただき、衣替えをお願いいたします。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.108 細井 昭 様 #ほおづき

6月 ほおづき

梅雨の時期に白い花が下を向いて咲き、花が終わるとガクが大きく育って袋状になり、果実を包み込みます。地下茎は、鎮咳、解熱薬として利用されました。7月に東京浅草寺で催される「ほおづき市」は、夏の風物詩です。漢名は「酸漿」ですが、赤い実を鬼の提灯に見立てて「鬼灯」の文字を当てます。



通所リハビリテーション

5月の月間行事

今月の悠遊画廊

5月14日(火)に曜日対抗ゲーム「ストロー集め」を行いました。

手先が器用な方が多く、続々とカップに移し終えていました。

好成績となったのは火曜チームでした！

皆さん楽しく参加されていました。

今年も悠遊ガーデンの畑が始まりました。





～栄養科だよい～



6月

6月のイベント

6月 14日 (金)

6月のお楽しみ献立

6月 18日 (火)

レクリエーション献立

の提供を予定しております。
楽しみにお待ちください。

あじさいの花が色づき始め、梅雨の気配を感じる時季となりました。
アスパラガス・キャベツ・さくらんぼ・あじ等が旬の時季です。旨味が豊富な旬の食材を頂き、梅雨の時季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月のお楽しみ献立ムース食】

5月21日(火) 5月のお楽しみ献立を提供致しました。

- ・蟹卵スープ ・肉餃子 ・海老餃子 ・米飯
- ・ひじきと春雨の中華サラダ ・フルーツ杏仁



栄養科スタッフによる手作りの中華セットは、利用者の皆さんに大変好評でした。
今月もお楽しみ献立・レクリエーション献立を予定しております。楽しみにお待ち下さい。

リハビリ☆コラム No.133

食べること・しゃべること②

しゃべる・食べるトレーニングとして**パタカラ体操**を紹介します。

 パ くちびるを 破裂させるように 上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが 難しくなる 「パ」は、唇をしっかり と閉めて発音します。唇 を開け閉めする力を強 くします。	 タ 舌の先を 歯切れよく 舌の先 機能低下 食べ物を 押しつぶせなくなる 「タ」は舌を上あごに しっかりとくっつけるこ とで発音します。舌の先 の力を強くします。	 カ 舌の奥をのどに 押し付けるように 舌の奥 機能低下 飲み込みが 難しくなる 「カ」はのどの奥に力 を入れて、のどを閉め ることで発音します。舌 の奥の力を強くします。	 ラ 舌の先を クルクルまわして 舌を反らせる 機能低下 食べ物を 丸められなくなる 「ラ」は舌をまるめ、 舌先を上の前歯の裏 につけて発音します。 舌を巻く力を強くします。
--	--	--	---

パタカラ体操の仕方

- 1 「パ」「タ」「カ」「ラ」を一音ずつ発音する。
- 2 「パパパ…」 「タタタ…」 「パタカラ、パタカラ…」 と連続して発音する。
- 3 パタカラが多く含まれる「パンダの宝物」を繰り返し発音する

そのほかのトレーニングとして

・ **早口言葉** 「生麦・生米・生卵」「お綾や、親にお謝り」など、口を大きく動かして発音しましょう。

・ **文の音読**

自分の気に入った文章を、はっきりと発音するよう意識しながら音読・暗唱しましょう。

そしてなにより、**身近な人とお話をすることが一番楽しいトレーニング**といえます。相手にわかってもらえるよう意識してお話をしてみましょう。



次回も引き続きトレーニングについてです。