

# 悠遊苑だより



第275号 令和6年7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



7月：7月の第3月曜日(今年は7月15日)は「海の日」です。海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日だそうです。今回は笹川流れから見える夕日や海、様々な岩を絵の具や和紙を使って作りました。とても美しく雄大な光景が広がる作品になりました。

作製：2階入所者の皆さん

## 悠遊苑 6月の行事

2F 6/19(水)に行った運動会では、パン食い競争ならぬ羊羹取り競争をしました。吊るされた羊羹を口や手で取り、運動会終了後に自分で取った羊羹をおやつにして食べました。皆さん自分で取った羊羹を「美味しい」と召し上がっていました。



3F 6/1(土)から6/12(水)にかけて梅雨にちなんだ作品制作を行いました。紫陽花やてるてる坊主、傘を作り、飾りをつけて「可愛いね」と嬉しそうに触ったり、眺めたりしていました。



## 今後の行事予定

**2F 6/23(日)~7/7(日) 七夕飾り付け**

**3F 7/3(水) 七夕飾り付け**

## ご家族の皆さんへ

日頃より面会に来ていただきありがとうございます。利用者の方々も大変喜ばれており、いい表情を見せてくださっています。

しかし、新型コロナウイルスがまだ根強く残っている状況であり、夏風邪も流行する季節となつてまいりました。来苑されるご家族につきましては体調にご留意していただき、風邪症状のある方は面会をお控えくださいますようお願いいたします。



## 利用者の方より

### 魚沼通信 Vol.108 細井 昭 様 #なわしろいちご

7月 なわしろいちご

初夏、日当たりの良い草地で群生し、根から増えていく生命力がある樹木です。落葉小低木で茎は蔓状に地面を這い、枝には鋭いトゲがあります。実は成熟すると真っ赤になり、美しい宝石のようです。生食、ジャムにして味わうことができ、強い酸味の中のさっぱりとした甘みが魅力です。



梅雨入りし蒸し暑い日が続いています。

## ～栄養料だより～



7月のイベント  
7月18日（木）  
7月のお楽しみ献立を  
予定しております。

変更になる場合があります。

6月下旬から収穫期が始まる”すいか”は体に有害な活性酸素を処理する抗酸化作用や、体内の水分を排出する働きがあります。旬のすいかで水分ミネラルを補給し、厳しい暑さとなる時期も元気に過ごしてまいりましょう。

## ～ご紹介～



### 【夏のフレンチランチ普通食】

6月18日（火）夏のフレンチランチを提供いたしました。

- ・国産牛の赤ワイン煮込み ・サーモンといくら冷製パスタ ・生ハムとトマトのカプレーゼ
- ・夏野菜のグリル ・ガーリックポテト ・ブルーベリーのアチーズケーキ

旬の食材を使用したフレンチの献立は大変好評で、工夫を凝らした盛り付けで視覚も楽しんで頂きました。

今月もイベント献立を予定しております。楽しみにお待ちしております。



### 【夏のフレンチランチムース食】





# 通所リハビリテーション

今月の悠遊画廊

## 6月の月間行事



6月12日(水)から曜日対抗戦ゲーム「ストロー集め」が始まりました。

2回行い、皆さんすごい集中力で230点の高得点ができました。

水曜日チームは暫定1位です！

9月の結果発表をお楽しみに。

元気に育ち、畑のナスが実りました。



## リハビリ☆コラム No.134

### 食べること・しゃべること③

次のことをやってみましょう。

- ① 自分ののどぼとけを触ってみてください。そして、唾を飲んでみましょう。
- ② 「あ～～」と楽に声を出してください。そのあと甲高い声で同じように声を出してください。

どうでしたか？のどぼとけが上方に動いたのではないのでしょうか。

このように「のど」も食べることとしゃべることに深くかかわっています。



「のど」のトレーニングのひとつとして  
西山耕一郎先生の本(2017)から、

**嚙下おでこ体操**を紹介しま  
すので試してみてください。

**注意: 頸の調子の悪い方や高血圧の方は  
主治医にご相談ください**

最後になりましたが、強くお勧めしたい  
のが

**歌をうたう**ということです。

声を出し歌うことで、

- ①高・低音を出すことより「のど」
  - ②はっきりと歌詞をいうことで「口腔」
  - ③声を出し続けることで、「呼吸」
- のトレーニングになります。

また、感情を表出することで**ストレスの発散**も期待できますし、  
なによりも**楽しく(ここが重要)**できます。

「食べること・しゃべること」のトレーニングとしては最強でしょう。  
ぜひ試してみてください。



次回は「片麻痺の装具について」です