

悠遊苑だより



第279号 令和6年11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



11月：越後三山といえば、「越後駒ヶ岳」「中ノ岳」「八海山」。今回のテーマは紅葉。
色画用紙や和紙など素材の違う紙をはさみで切り、色とりどりに貼り付けていきました。山の険しさ、雄大さが見事に表現されており、目の前に迫ってきそうな美しい山々の紅葉ができあがりました。

作製：3階入所者さま

悠遊苑 10月の行事

2F 10月は芸術の秋ということで「秋の吊るし飾りづくり」を行いました。

柿や色付いた葉っぱ、どんぐりなど秋にちなんだ作品を利用者さんと一緒に作りました。

みなさん作業活動に熱心に取り組み、出来上がった作品を見て「可愛くできたね。」と喜んでいました。



3F 紙で作った秋の野菜のさつまいもを使って「物送りリレー」を行いました。

2 チームに分かれて行い、チーム対抗戦で行いました。チーム内で掛け声や応援しながらとても白熱した戦いでした。終わった後「もう1回！」の声が止りませんでした。対戦後にハロウィンのプリンをみんなで美味しく食べました。



今月の行事

2F 「クリスマスの壁飾りづくり」

3F 11/13(水) 14:30～

輪投げ大会

ご家族の皆さんへ

11月1日よりインフルエンザ予防接種が開始となります。入所者さんで接種を希望される方は、郵送または直接お渡しした予診票を記入のうえ、各階サービスステーションまでお持ち下さい。ご不明な点がございましたら、各階の看護師へお問い合わせ下さい。

利用者の方より

魚沼通信 Vol.113 細井 昭 様 #ばら

11月ばら

美と愛の象徴として「花の女王」と呼ばれています。

世界各地に原種と園芸品種をあわせ数千種類存在します。

「美の女神ヴィーナスの涙から生まれた」「クレオパトラがお風呂に入れた」…など、ばらにまつわる逸話も無数にあります。香水や化粧品の香料として広く使われています。





～栄養科だよ！～

朝晩の肌寒さが増し紅葉が一段と色を増す季節となりました。



11月14日(木)

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。

10月以降に新潟県で収穫される”長葱”は やわ肌葱というブランド名で販売されています。強い甘みとやわらかさが特徴です。血行を良くし、身体を温める作用のあるアリシン、風邪の予防効果があるビタミンCやカロチンも含まれています。鍋物や炒め物など葉まで無駄なく美味しくいただき、寒さが一段と増すこれからの時期を元気に過ごしていきましょう。

～ご紹介～



【秋のレクリエーション献立普通食】

10月23日(水) 秋のレクリエーション献立を提供いたしました。

- ・秋鮭ときのこの炊き込みご飯 ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・茶えのきの牛肉巻き、昆布わさびソース
- ・クリームチーズといぶりがっこのポテトサラダ、サーモンいくら添え
- ・きのこの和風パスタ ・だし巻き卵 ・栗とさつま芋のケーキ

秋の食材満載で盛り付けや容器、お品書きにも工夫を凝らし、大変好評でした。今月も趣向を凝らしたお楽しみ献立を提供予定です。楽しみにお待ち下さい。



通所リハビリテーション

9月の月間行事



☆今月から新たな曜日対抗ゲーム「チームで頑張ります！ 輪で綱渡り」が金曜日から始まりました。

10月～2月まで行います。今回は、1本に繋げたタオルに輪を通し、隣の人へ送っていくゲームです。

みなさんと協力し、スムーズに輪を送ってられました。自然と笑顔になり楽しまれていました。



☆19日(土) 悠遊フェスティバルにて利用者様の作品を展示させていただきました。

今後の作品も期待しています！



「睡眠障害について」

皆さんはぐっすり眠ることができていますか。歳を重ねるにつれ、睡眠の質が低下すると言われていきます。寝つきが悪かったり、眠りが浅かったりすることがあるのではないのでしょうか。睡眠障害とは睡眠に関する様々な病気の総称です。今回は睡眠に関する病気について、いくつか簡単に紹介していきたいと思います。



※症状が一時的なものであれば大丈夫ですが、一晩に何度も繰り返し起こる、長期間続くようなことがあると睡眠障害が疑われます。その際は受診をおすすめします。次回の「不眠症」では、セルフチェックについても記載するので、ぜひ行ってみてください。

次回は「不眠症について」です。