

五常会通信



年末の風物詩 もちつき

特養、ケアハウス、デイサービスの皆さまが集まって下さいました。

発行責任者
社会福祉法人 五常会
理事長 山本 晃
特別養護老人ホーム
ケアハウスゆーとりあ
〒599-8243
堺市中区見野山164
Tel 072-236-8779
Fax 072-234-8674
【HP】
<http://yutoria.or.jp>
【E-mail】
gojoukai@yutoria.or.jp

威勢の良い 掛け声とともに

12月5日(火)

毎年恒例のもちつき。ケアハウスの女性陣は朝から準備万端。もちつき開始のご案内に、エプロン・割烹着・三角巾のいで立ちで続々とご集合。



つきあがったらスピード勝負！

「せっかくのもち肌がサメ肌になるで！」
どんどん丸めて
いかれませす



杵を振り下ろすタイミングに合わせて「よいしょ！よいしょ！」の掛け声。「昔は家でやってたけどな」「もう、ようつかんわ」と仰る方も、そこは昔取った杵柄、力強くついておられました。
できあがったお餅は昼食ではすまし雑煮、午後からはぜんざいなどのおやつとしてご用意。
「ようつけてるわ〜」「しっかり伸びるね〜」「たくさん召し上がられ、大変喜ばれていました。」



女性もつき手で大活躍！



おやつはぜんざい、砂糖醤油、あんこ、きな粉、から大好きなものを



年末の雰囲気を感じながら

正月の雑煮やおせちも楽しみ



よく伸びておいしい！

特別養護老人ホームゆーとりあ 少しずつ活動再開しています

12月6日(水)

皆さまお花を見るなり、表情が明るく
 なられ、自然とお花に手が伸び
 「わぁ、お花好きやわ」
 「キレイね」
 「これは、カーネーションやね」
 「どう、生けよう」と、会話を楽しまれな
 がらお花を美しく飾って下さいました。
 ご家族と一緒に楽しまれる方も。できた
 作品は、それぞれお部屋やダイニングに
 飾り、皆さまで鑑賞しています。
 「次はいつするの？参加したいわ」との
 お声が多く聞かれました。



フラワーアレンジメント



11月17日(金)

この日のランチはおいしい
 パンをメインにしたランチをご
 用意。たくさんの種類からお
 好きなものを選んでいただき、
 おかわりもご自由に。
 「どれにしようかな」

「こんなにいいの？悪いわ」
 「どれもおいしそうやな」
 パンナコッタやプリン、ゼリーなど数種
 類のデザートをご用意し、これもお好
 きなものを選んでいただき、目の前で
 仕上げのデコレーションをしました。
 皆さま普段よりもたくさん召し上がら
 れ、おかわりされる方も多くいらっしゃ
 いました。

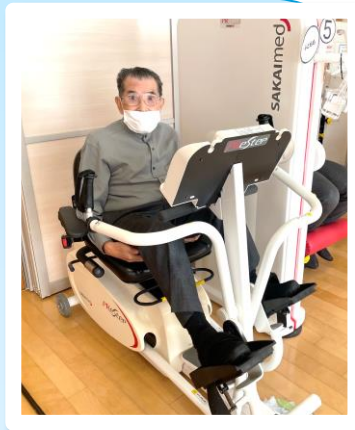


パンバイキング ランチ



デイサービスセンター きりり

全身筋力 UP! マシン トレーニング



デイサービスきりりでは身体の各部位を鍛えられるマシンを 7 種類設置しております。高齢者向けにつくられたマシンを使用して、生活の中にある動きに近い動作を、正しい姿勢とそれぞれにあった負荷で行うことで、眠っている神経や筋肉を目覚めさせ、日常生活の自立維持に役立てることができます。ご利用者の希望や身体状況に合わせて理学療法士やスポーツトレーナー指導のもと、皆さま日々機能訓練に励んでおられます。

「マシンしたくていつもきりりに来るんや」

「体を動かすとすっきりするわ」など皆さま楽しんで取り組んでおられます。これから更に寒くなりますが、適度な運動をして冬を乗り越えていきましょう！



- 左：レッグエクステンション
【大腿筋】
- 右：ヒップアダクション
【股関節内転筋】



トーンフレックス
【腹筋】

ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ

検索



診療所たより

『冷え症』

「冷え症」とは、人が寒さを感じない程度の温度環境で手足などが冷える事です。その時に必ず体温が低かったり、触ると冷たい訳ではありません。原因は血流の悪化・不規則な食事による基礎代謝の低下・自律神経の乱れ等で、症状は手足の冷え、肩こり、関節痛、不眠、便秘や下痢などです。

- ① 運動習慣を身に付ける。ストレッチや階段の利用などで体をほぐします。
 - ② ストレスを溜めない。ストレスにより神経のバランスが崩れて血流が悪くなる為、十分な睡眠と休息時間の確保を行います。
 - ③ 起床時に白湯を飲む。起床時は体温が低く、一日の中で一番水分が失われている時です。起床時に白湯を飲むことで内側から体を温めることができます。
 - ④ 半身浴。38℃～40℃程度のぬるめのお湯にじんわりと汗をかくくらいゆつくりとお湯に浸かります。
 - ⑤ 朝食を食べる。朝食を食べないと体温が上がらないまま一日をスタートしてしまい、冷えを感じやすくなります。
 - ⑥ たんぱく質を摂る。肉や魚などたんぱく質を多く含む食品を摂り、筋肉量の維持に繋がります。
 - ⑦ 旬の食べ物を摂る。その季節に合った働きをしてくれる旬の食材を積極的に摂りましょう。
- 体も心も元気に、快適な毎日を笑顔で過ごしていきたいですね。

(看護師 N・S)





ケアハウスの 1月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4	5 訪問歯科 訪問美容 (特養)	6 茶道
7	8 お出かけ日和 (10:30~)	9	10 けんぴそう 健美操 (10:30~)	11	12 訪問歯科	13 音楽リハビリ (10:30~)
	お出かけ日和 (13:30~)	ホーム喫茶				
14 新年会 誕生会	15	16 お出かけ日和 (10:30~)	17 避難訓練	18	19 訪問歯科 訪問美容 (特養)	20 茶道
		お出かけ日和 (13:30~) ホーム喫茶				
21	22	23 ラパット	24 けんぴそう 健美操 (10:30~)	25	26 訪問歯科 音楽クラブ	27 訪問美容 (ケアハウス)
スポーツ ワラワ		ホーム喫茶				
28	29	30	31			
クッキング クラブ		ホーム喫茶				

【お知らせ】

感染症拡大状況等により、急遽予定が変更となることがあります。五常会通信およびホームページ、施設内掲示板等でお知らせさせていただきます。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

ケアハウスゆーとりあ