

# 旭ヶ丘

asahigaoka

No.10

2010

22.2.15発行

## クリスマス会



昨年のクリスマスプレゼントは2010年の干支、可愛いトラの手作り絵馬でした。

## 餅つき



12月のクリスマス会ではフルーツやチョコを使い、皆さんそれぞれに飾りつけていただきました。



1月は餅つきをして、つきたてのあんころ餅をいただきました。

## 旭ヶ丘通所リハビリ

### 主婦の会?



旭ヶ丘デイの仲良し4人組で～す♡

右から、「チョコちゃん」、「ママ」、「みーちゃん」、「かなえちゃん」。この4人のテーブルはいつもにぎやかで笑顔が絶えません。今晚の料理の相談や生活の工夫など、主婦ならではの楽しい会話が繰り広げられています。  
作業療法で行なわれる調理のリハビリや着替えの仕方などが、この4人の会話と実践で成り立っていき、笑顔の数が増えつと増えていきます。そこにはデイのスタッフだけではなく、それぞれの家族の協力もあったのでした。♡♡♡♡

## お楽しみ 調理レク

パート3



11月の調理レクはミニカステラ作りです。今回は男性陣が大活躍してくださり、チーズやチョコの入った美味しいカステラがたくさん出来上がりました。



きれいなスタンドグラスができました。材料はお菓子やペットボトルのラベルです。

# 旭ヶ丘 1・2階

年が開け1ヶ月がすぎてしまいましたが、本年もよろしくお願いいたします。

## 家族会

去年の12月6日に第12回の家族会（介護教室）が行われました。寝たきり予防は起きることから!ということで、起きる・座る・立ち上がるの、「基本動作の介助方法」をテーマに小島作業療法士が講師となり行われました。実際に起き上がりの介助をご家族様にも行っていただいたり、ご家族様から、「こういうときは?」などなど多くの質問をしていただき、活気のある家族会になりました。スタッフとしても直接ご家族様からお話を聞け有意義な時間となりました。今後もたくさんのご家族様の参加をお待ちしています。

次回の家族会は6月の予定です。



## 旭ヶ丘農園



ブロッコリー・キャベツが見事に育ちました。ブロッコリーはレンジでチンをして、キャベツはお好み焼きにして美味しく頂きました。現在は春に向かい準備中です。



無農薬の証拠!



たくさん採れました。



出来上がり〜♪



12月の忘年会で食べ、皆さんに好評でした。

「継続は力なり!」とは言うけれど…

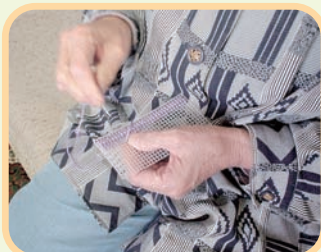
だって、続けるのって、ホント、大変。((O(´Д`)O))。

だけど! 私たち! リハビリを頑張ってまーす——(—(—(((・`∇´・)))—)——!!



旭ヶ丘

リハビリコーナー



あさひ  
コラム

気になる記事を  
載せてみました

◆高齢者はどこで転んだか?

65歳以上の高齢者の家庭内事故の約7割は、「転倒」だそうです。

発生場所は、「居室」、「階段」、「廊下」、「庭」が多いようです。

では、家庭以外を含めるとどこが多いのか?

「一般道路や歩道」、「自宅内」、「階段(内・外)」が多いようです。特に階段では、「下り」が多くなっています。

ここで驚くべき事には、これらの場所については、「引っ掛かりがあった」、「滑りやすかった」だけでなく、「普通だった」という意見も多かったことです。



クリスマス会



プレゼントは  
何かな?

サンタクロースからのプレゼントです。

毎年恒例のクリスマス会では  
フラダンスの慰問がありました。  
すっかり気分は常夏です。



文化祭



白菜のおいしい季節ですね。  
入居様が白菜のおいしい漬け方を  
教えてくださいました。



文化祭で展示した作品です。

# だより



10月



皆さん大変喜ばれており、特にサンドイッチと秋刀魚のソテー、手作り南瓜のコロッケが人気のようでした。

10月は昼食バイキングを行ないました。メニューは以下の通りです。

## メニュー

- サンドイッチ  
(さつま芋ホイップ&ハムチーズ)
- ナポリタン
- 秋刀魚のソテー
- 手作り肉団子煮
- 和風サラダ
- 手作り南瓜コロッケ
- クラムチャウダー
- 手作り葡萄ゼリー



12月



12月のクリスマス会では、大きなケーキを皆さんの前で切り分けるといったパフォーマンスをしました。大きさにとても感激しており好評でした。また、キウイを星型に切って盛り付けしたので皆さん「かわいい」と喜んでくれました。

今後も皆様の笑顔が見られる行事を目指して、栄養課一同日々考えていきたいと思っています。



# 栄養課

## 美味しく食べて 風邪予防!!

今年は寒暖の差が激しい日が多く風邪をひく人も多いと思います。一人の人が風邪をひく回数は、平均6回と統計が出ています。残念ながら、風邪とは深い仲間なのです。そこで今回は、風邪予防について取り上げたいと思います。

なぜ風邪をひくかという、主にウイルスが原因です。でも常にウイルスは空気中に浮遊しているのに、なぜ寒い季節に風邪をひき易くなるかという、体が冷える事で抵抗力が弱まり風邪を誘引してしまうからです。また暖房のために換気を怠っていると、部屋に元気なウイルスが持ち込まれることで、感染する人が多くなります。風邪は万病の元!大きな病気を呼び寄せの原因にもなります。



## 風邪に負けない 体づくり!!

抵抗力のある健康な体であれば、風邪などひかないものです。毎日、栄養バランスのとれた食事をきちんと摂って体力をつけておく事が基本です。さらに食事で風邪を予防するのに効果を高めるには、ビタミンAとビタミンCを多く摂るのがポイントです。ウイルスは、目、耳、鼻などの粘膜から侵入します。ビタミンAはこの粘膜を強化する働きがあり、ビタミンCは、コラーゲンを生成し、体の抵抗力を強くする働きがあります。またこの二つのビタミンは日光を十分にあびると、皮膚の中に蓄えられ、間接的に呼吸器の粘膜を補強します。



## ビタミンの多い食材

### ビタミンA

南瓜・人参・ほうれん草・レバー・うなぎなど

### ビタミンC

ピーマン・小松菜・ブロッコリー・キウイ・いちご・さつまいもなど



## 具沢山ほうとう

### 【材料(2人前)】

・生うどん200g・豚もも肉薄切り100g・大根60g・人参30g・南瓜80g・ごぼう20g・こんにゃく60g・油揚げ10g・ほうれん草40g・だし汁600g(3カップ)・みりん18g(大さじ1)・味噌24g(大さじ1 $\frac{1}{3}$ )

### 【作り方】

- ① 大根、人参はいちょう切りにする。ごぼうは斜めに切り、水に入れてアクをとり、水気をきる。
- ② こんにゃくは熱湯に通し、手綱に切る(こんにゃくを薄く切り、真ん中に切り込みを入れ、片端を切り込みに通す)。
- ③ 南瓜はいちょう切りにする。
- ④ 豚肉は一口大に切る。
- ⑤ 油揚げは熱湯をかけて短冊に切る。
- ⑥ だし汁に①、②を入れ、煮立ったら④を加えてアクをとり、火を弱めて10分くらい煮たら、③、⑤を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ みりん、味噌で調味し、茹でた生うどん、茹でたほうれん草を加えて、できあがり。



※エネルギー 468kcal

# まゆ玉 1階



X'masケーキ作りをしました。  
生クリームや果物を飾りそれぞれ個性的なケーキが出来上がりました。

12月末に正月飾り用のもちつきをしました。  
利用者様も積極的に参加し、指導してくれたり実際にもちをついてくれました。



メリークリスマス!



「自分たちで作るケーキはおいしいね♪」  
という声が聞かれました。



鏡餅やまゆ玉がざりを作りました。  
鏡餅は食器を使用し型をとり、まゆ玉は利用者様がもちを丸め、木につけてくれました。  
初めてにしては、なかなかの出来栄えだったと思います。



# まゆ玉 2階

## 節分の日



節分の日で福がたくさん来るように、みんなで大きな掛け声を掛けながら、一生懸命豆まきをしました。



鬼は外!福は内!  
赤鬼・青鬼めがけて  
みんなで豆をぶつけました!



## クリスマス会



今日はサンタさんが皆さんにプレゼントを届けにやってきました。  
皆さんとても楽しみに待っていました。  
さて中身は何でしょうか?  
皆さんとても喜んでいました。

## 餅つき大会

「ヨイショ!ヨイショ!」とフロア内に元気な声が響き渡ります。  
皆さん、職員と一緒に一生懸命お餅をついています。  
みんなで作ったお餅は格別です!



## 新しい仲間



2Fユニットで魚を飼いました。



新しい仲間が増え、えさやりなど毎日が楽しみです。  
魚を見ているだけで心が落ち着く感じになります。

リハビリ  
コーナー

# 紹介します!! こんな自助具!!

自助具とは、身体の機能障害によって身の回りの動作が行いにくくなった時、それを補うための簡単な道具のことです。まゆ玉で実際に使用しているものを紹介します。

## \*自助箸\*



箸にバネがついているため親指と人差し指ではさむことで使用できます。

指の力が弱くなったり、マヒにより、左手にて箸を持ったりする方が使っています。



## \*自助スプーン\*



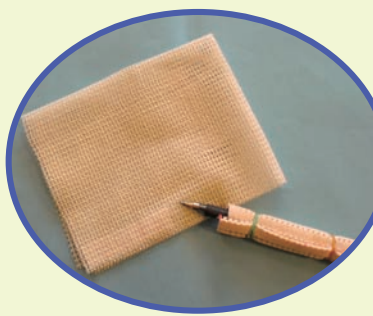
スプーンの持ち手が太くなっていたり、角度を自由に変える事ができます。

握力の弱い方や上手く口まで食べ物が運べない時に使っています。



## \*自助食器\*

お皿の底がすべらないように加工しており、また食べ物がすくいやすいよう傾斜がついています。



百円ショップなどに売っているスベリ止めマットも鉛筆やスプーンに巻いたり食器の下にしいたりして利用できます。

## ちょこっと コラム

花粉が飛び始める季節が訪れました。今年の花粉飛散量は、少ないと予想されるようですが、曇うつな季節には、違いないのです。ドラッグストアに並ぶ花粉症対策グッズは盛りだくさん!さて今年は何を試してみようか…と悩みつ、必要不可欠な物は、ちょっぴり高価なティッシュペーパーだと思いき知らされるのでした。

DH 潮田

## ♪かんたん体操♪

冬期は身体が冷えて動きづらくなり、外出や散歩、運動する機会が減りがちです。そこで今回は、簡単な体操を一つ紹介します。つま先上げとつま先伸ばしです。効果としては足の血液の循環を良くする事で、むくみや冷えの軽減が期待されます。寝起きに布団の中で行ってから起き上がるのも、良いかもしれませんよ。

伸ばして5秒程度止め  
曲げる動作を  
10回くりかえす



# まゆ玉

mayudama

No.10

2010

22.2.15発行



数年ぶりに降った雪で利用者様と一緒に作りました。



## クリスマス会

お一人お一人に「〇〇で賞」とさ  
さやかながらのプレゼントをお渡  
しました。



## ケーキ入刀

## もちつき大会

おいしい!!  
おいしい!!



## 慰問 オカリナ演奏

素敵な音色に心が癒された  
ひと時でした。



## 福笑い

出来上がった作品を見て  
皆さん思わず笑みがこぼれます。



## レクリエーションで作った作品



雛人形



かべ飾り

左:田端とみ様 右:久保田きく乃様



門松