

旭ヶ丘

asahigaoka

No.4

2007

19.7.15発行

▶毎日コツコツとおこなわれる作品作りでは、皆さんこまかい作業を器用にこなされています。

▶最近始めた棒体操です。皆さん思いきり体を伸ばし頑張っています。



▶定期的におこなう花植えは利用者の皆様に大好評で、きれいに植えられた花を大切に育てています。



旭ヶ丘 デイケアコーナー

デイを利用される皆さんに、「どんなレクリエーションが楽しいですか?」と尋ねると声をそろえて「外食」というお返事が返ってきます。

旭ヶ丘デイケアでは定期的な外食行事を取り入れ、気の合うお仲間同士4〜5人で楽しく外食に出かけています。

お店までの道のりや食事を待つあいだ、普段は話せない内緒の話や昔の苦勞話で話題が尽きず、皆さん泣いたり笑ったりの充実した時間を過ごします。食事がより一層おいしく感じられるのは、そこに楽しい会話があるからなのでしょうね。帰る頃には心もお腹も満たされ、皆さんの笑顔は満



足そのものです。

私達が人間らしく生きていく上で大切なものに「衣・食・住」がありますが、その中でも「食」は一生を通して人間の欲求であり、楽しみでもあります。

毎日のバランスの良い食事を摂ることはもちろんのこと、そこに気持ちがあらく環境があることも大切ではないでしょうか。

「おいしい」と感じられることが幸せで、それが一番の健康につながるのだと思います。旭ヶ丘デイケアではそんな安らぎの場を少しでも多く提供できればと考えています。



旭ヶ丘1・2階

★「家族会」のご報告★

6/3（日）旭ヶ丘ダイルームにて、「家族会」を行いました。

今回は、趣向を変えまして、「音楽」を楽しむことをメインに据え、吹奏楽団体「モルト・ウインド・アンサンブル(Molto Wind Ensemble)」の御協力をいただき、音楽演奏会を開催致しました。

「モルト・ウインド・アンサンブル」による、様々な楽曲提供（美しく、時には壮大でもある様々な楽器のハーモニーからなる生演奏）が、参加された皆様方の日常の疲れ・ストレスを癒してくれました。



鑑賞された皆様方から、「オーケストラの生演奏に、感動し、また、すごく楽しんで非常に良かったです。」との声を多数頂きました。

楽器演奏だけでなく、歌やダンスでも皆さんを楽しませてくれました。



★次回「家族会」(12月開催予定)も、ぜひ楽しみにお待ち下さい。



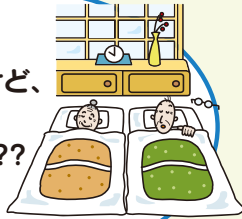
第9回 旭ヶ丘納涼祭のおしらせ

日時：8月26日（日）
午後2時30分～5時30分
場所：旭ヶ丘施設内

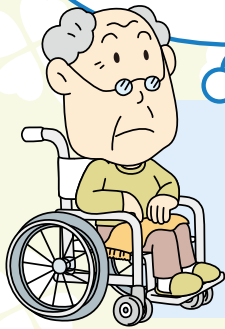
※職員一同たくさんの方の参加をおまちしております。みなでお祭りを楽しみましょう。

訪問リハビリテーションのご紹介

布団で寝たいけど、
どうしたら
立てるだろう???



退院はしたけど、
ディケアに通うには
体力に自信が
ないなあ...



リハビリ職員がご自宅に伺って、ディケアに通うまでの
体力作りをサポートします。
身のまわりの事や家事動作などで工夫できる事を提案
します。
*ご不明な点は、リハビリスタッフまでご相談ください



リハビリに慣れ、自信がついてきたら、旭ヶ丘通所リハビリテーションへ!!!

旭ヶ丘

リハビリ
コーナー



毎日暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか。
笑いには病気を治す力があります。
「免疫力を高める」「ストレスを緩和する」「脳を活性化す
る」などが知られています。お腹の底から笑うのは、血流促進
などの運動効果も期待できるため毎日おおいに笑う習慣をつけ
ましょう。
グループホームでは、今年も「鯉のぼりをあげる会」に参加
しました。入居者様とスタッフが協力して作成し、今年はとて
もすばらしい作品に仕上がりました。

水無月 俳句・短歌

今回は、グループホームの入居者様が詠んだ
ものを紹介させていただきます。

ゆすら梅 みごと実がなり 口に食む
紫陽花や みごとに咲けり 片隅に

吉田 ちよ

薔薇と藤 難しそう 書いてみる
大空へ たんぼの実は どこまでも
どの花も 年に一度の 色つけて

高野 フジ

郭公や 記憶の父の 声遠し
おひたしの 醤油多めに 夏は来ぬ
古里は 遠くにありて 思うもの
ハイビスカスは 赤く咲く

根岸 みさ



左から
吉田ちよ様・根岸みさ様・
高野フジ様

だより



盛夏の候、いかがお過ごしですか？
体調管理をしっかりし、暑さに負けないようにしましょう。

この時期は夏野菜・果物が多く出回ります。水分も多く含まれており、
ビタミンも豊富なので積極的に摂取しましょう。
また、食欲のないときなど酸味を使ったさっぱり感のあるものにする
とよいでしょう。



さっぱりうなぎ寿司(6人前)



材
料
(
2
人
前
)

- 米…………… 470g (3.5合)
- 酢…………… 100cc
- 砂糖…………… 27g
- 塩…………… 0.5g
- うなぎ蒲焼…………… 400g
- みょうが…………… 40g (2個)
- 青じそ…………… 10g (20枚)
- 卵…………… 150g (3個)
- 油…………… 36g (大さじ3)
- 白ゴマ…………… 9g (大さじ1)



作り方

- ①米はといで、ざるにあけておきます。30分ほどおいてから、分量の水を加えて炊き上げます。
- ②みょうがと青じそは千切りにしておきます。卵は錦糸卵にしておきます。
- ③うなぎの蒲焼は、食べやすい大きさに切り、うなぎのたれと酒大さじを振り、電子レンジ(600w)で3分ほど加熱するか、蒸して温めます。
- ④炊き上がった①に酢・砂糖・酒を加えさっと混ぜます。
- ⑤②のみょうが・青じそをご飯に混ぜ、皿に盛り、錦糸卵と③をのせて出来上がりです。

1人前あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	塩分量
724kcal	28.5g	28.9g	82.7g	493mg	1.3g





栄養課

毎年恒例の寿司ランチが行われました。



メニュー

- 太巻き
- 茶巾寿司
- 握り寿司
- フルーツ盛り合わせ (メロン・桃缶、2色ゼリー)
- 豚角煮と大根の煮付け
- 清し汁
- 茶碗蒸し

茶巾寿司にびっくり！
おいしいと大好評★



メロン

今の季節おいしいメロンを紹介します



メロンはのどの渇きを止め食欲を増進させます。夏バテに
きく食品です。また利尿作用のあるカリウムが多く含まれて
いるのでむくみをとる働きをします。

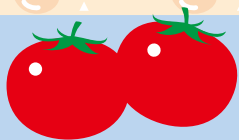


おいしいメロンジュースの作り方.....

材料：プリンスメロン、牛乳、バニラアイス

- ①メロンの皮をむき、中の種を取り除き、適当な大きさにカットします。
- ②牛乳を加え、ミキサーにかけます。
- ③メロンと牛乳がよくまざったら、最後にバニラアイスを加えて、ミキサーにかけたらできあがり！





まゆ玉の中庭の情景
が浮かぶでしょうか…
(一握の砂より抜粋)



するどくも 夏の来るを感じつつ
雨後の小庭の土の香を嗅ぐ

普段、歩くことや動くことに対して
消極的な方も『昔取った杵柄』なの
でしょうか…
とてもはりきって参加してくれてい
ますし、毎日の水やりも率先して行
ってくれています



やってみましょう

思い出し日記！

最近、物忘れが多くなったと感じていませんか？ そんな方にお勧めなのが『思い出し日記』です。

日記は普通、今日あったことを書くもの。でも少し前の出来事を思い出さ
ほうがもっともって脳を活用するので、効果的なのです！

まずは2日前の日記から始めてみては？ 大変ならば1日前でも、夕飯の
献立だけでも。

まずは始めてみませんか？



リビリ ハバリ コーナー

梅雨の晴れ間の青空は、すっかり夏色になりました。
まゆ玉のプランターは、ミニトマト・ナス・キュウリが収穫時期を迎えています。
広々とした畑ではなく、プランターで育った、ど根性野菜です。



農業を営んでいた方々が多く、知識や知恵をたくさん持っているのでも勉強になりました



野菜を育てることで、日々の成長を見守り、ハリのある生活を送れることと期待しています



ちょこっと コラム

我が家には、毎週のように弟夫婦がもうすぐ2歳になる姪(女の子)を連れて遊びに来ます。「ママ」「パパ」くらいしか喋れなかったのに、いつの間にか私のことを「ネエネ」と呼ぶようになっていました(「おばちゃん」じゃなくて良かったです)。
子供の成長って早いですね。一週間毎に喋る言葉が増えています。
最近では、お菓子の袋を差し出し「開けて」と要求するようになりました。
まゆ玉に入職して半年が過ぎようとしています。私も日々成長していけるよう頑張りたいと思います。 OT佐藤



第4回 まゆ玉納涼祭のおしらせ

※職員一同たくさんの方の参加をおまちしております。
みなでお祭りを楽しみましょう。



日時：9月1日(土)
午後12時00分～3時00分
場所：まゆ玉施設内

まゆ玉

m a y u d a m a

No.4
2007
19.7.15発行



本格的な夏の到来ですが、暑さに参ってはいませんか？
体調管理に気をつけて、暑い夏を楽しく乗り越えたいですね。



★作品展にむけて

カラフルな羊毛のれんとウェルカムボードを作りました。羊毛をフェルト玉に巻きつけたり、タイルをボンドで貼りつける作業を、皆さん、協力して行ってくださいました。



★七夕飾り

願いを込めた短冊を、笹の葉にたくさん飾りつけ、年に一度の星祭りを盛り上げてもらいました。



★出張寿司にて

年に一度、縁寿司さんに出張して頂いています。1つ1つ丁寧に握って下さったお寿司は、皆さん、「おいしい」と感激されていました。



新しい通所スタッフです



中島 淳子 (看護)

利用者の皆さんからパワーをもらって日々頑張っています。これからもよろしくお願ひします。



藤田 さと (介護)

皆さんと楽しい時間を過ごしていきたいと思ひます。これからもよろしくお願ひします。



田邊 真由美 (介護)

覚えることが多くて大変ですが、皆さんの笑顔に支えられて頑張っています。