

# 旭ヶ丘

asahigaoka

No.9  
2009  
21.10.15発行

## 作品展



作品展で賞をいただきました。「鶴舞うかたちの群馬県」全部折り鶴でできています。

七夕会で短冊に願いを込めました。



何度も練習して、ようやく味わい深い「書」が完成です。

## 旭ヶ丘通所リハビリ

### デイでの日常



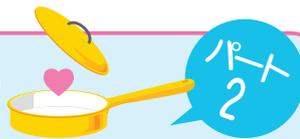
昼食と歯磨きを一番に終わらせて、囲碁の真剣な取り組みがはじまります。

### 七夕会



旭ヶ丘デイケアを利用される目的は、リハビリや入浴であったりと人それぞれ異なりますが、毎日ご利用の中での仲間同士の交流を何より楽しみにされている方も沢山いらっしゃいます。  
今、デイ一番のブームが囲碁将棋です。男性利用者様に限られますが、ご利用開始の順に「先輩」「後輩」と思い思われ、素敵な関係の囲碁部が成り立っています。  
さて今日は何勝何敗となるでしょうか。夕方の報告が楽しみです。

## お楽しみ 調理レク



今回は前回好評だった「たこ焼き」と、「じゃがバター」、敬老会での「おはぎ作り」がおこなわれました。毎回笑顔満載の楽しい調理レクです。



個別レクリエーションでおしゃれなアームバンド&プレスレット作りがはじまりました。



# 旭ヶ丘 1・2階

朝晩がめっきり寒くなってまいりましたが、皆さまいかがお過ごしですか？

今回は沢山の催しものがありましたので、その様子を盛りだくさんでお伝えしていきます。



伊勢崎市七夕祭りに出展し、奨励賞をいただきました。



## 6月 太田市社会教育総合センターで行われた作品展

ご利用者様が作ったしゅしゅはお持ち帰りが出来、見学者の方にも大好評でした。藪塚かかし祭りにも出展します。



## 7月 旭ヶ丘農園



現在は、キャベツ・ブロッコリー・ナスに挑戦！ 時期的にナスはちょっと厳しいかな…と利用者様からもありましたが…。

7月にジャガイモの収穫を行いました。さすが慣れた手つき！レンジで蒸かしたり、ポテトチップスにしておいしく頂きました。



## 8月 旭ヶ丘納涼祭

第11回旭ヶ丘納涼祭が8月30日(日)に行われました。1ヶ月利用者様と練習してきた各フロアーの出し物や慰問、その後の夕食と楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。今回の納涼祭も地域の方やご家族様をはじめ多くの方のご協力・ご厚意により盛大に行う事が出来ました。本当にありがとうございました。



### 1F赤堀音頭

地元の踊りで、これぞ盆踊り!!

### 2F阿波踊り

絞り染めの手ぬぐいがキマッてました

### よさこい保存会

### よさこいソーラン

たくさんのお子どもたちが来てくれてにぎやかになりました

### おやし座

迫力満点!! 沖縄民謡(エイサー)では皆で盛り上がりました



## 8月 間野谷祭り

毎年恒例になっている地域のお祭りです。今年はいにくの天気でしたが、お囃子など披露してくれました。



## 家族会のお知らせ

**日時** 平成21年12月6日(日)  
10時30分～12時予定

**場所** 旭ヶ丘デイルーム

**内容** 未定

日時等は予定になります。詳細につきましては決まり次第施設内に掲示いたします。

**たくさんの方のご参加をお待ちしております!**

# 新しい歯医者さんが来ました!!

旭ヶ丘



週1回来ているので…

**痛くなったら、早めに治療が受けられる!**  
**入れ歯の出来上がりも早い!**

**専門的なので、歯の掃除も綺麗に!**  
などなど… なんて便利(へーへ)!

\*毎週火曜日に、来ていただいております。  
初回は、無料の健康診断から始まります。

デイケアの方が希望する場合は、ご自宅での訪問診療となります。

リハビレコーナー



具合はどうですか?



歯ブラシ以外にも、色々あるんですねえ～(@-@)!!



ちょっと口の中を診るだけですよ～



今年の夏は日よけのために朝顔とゴーヤを育てました。残念ながら「緑のカーテン」は完成しませんが、ゴーヤの実が立派に育ち、おいしくいただくことができました。



夏の恒例行事である花火大会を行いました。入居者様も童心にかえり、楽しんでいました。



旭いきいき座

しばらくは 見上げて居りぬ さるすべり  
眼鏡して 点が字となる 夜の秋  
みそはぎの 紫こぼるる 盆のみち  
根岸 みさ

オミナエシ 一枝入れて 手を合わせ  
八ギの花 道行く人を 楽しませ  
キキヨウ咲く 一輪ざしに ひっそりと  
木村 まさ子

古里の 稲穂に浮かぶ母の顔  
此の地にも根づいて咲きし 百日紅  
斉藤 律子

蝉の声 幾度も聞かず送る夏  
廣瀬 美恵子

# だより



8月は、納涼祭が行なわれました。皆さん大変喜ばれており、普段食の細い方も召し上がっておいりました。

メニューは

- 焼きそば
- 散らし寿司
- から揚げ
- 漬物
- デラウェア

の5品です。中でも、散らし寿司が人気のようでした。



また、9月にはお彼岸にちなんでおはぎ作りをしました。皆さん大変喜ばれており、楽しい会になりました。女性の方は特に上手に作れており、懐かしそうな笑みを浮かべていました。今後も皆さんに喜ばれるような催し物を考えていきたいです。



さて、里・山・海の幸が出揃う実りの秋。新米や、根菜類・栗も揃います。松茸ご飯、秋刀魚の塩焼き、きのこ炒め、秋色の柿などを使って味覚を楽しみたいものですね。これからの季節風邪などが流行りますので、栄養をしっかりと、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。



旭ヶ丘 栄養課 櫻井



# 栄養課

夏も終わり涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。  
この時期は昔から「食欲の秋」と呼ばれ、色々な食べ物が「旬」を迎えます。  
そこで今回は、「旬」についてピックアップしていきたいと思います。

## 「旬」とは？

ある特定の食材において、他の時期よりも新鮮で美味しく食べられる時期のことを言います。また、旬の物はよく市場に出回る為、値段も安価になりやすく、消費者にもうれしい時期です。

旬は、次の三通りの違った意味に使われる事もあります。

### 1. 季節を先取りするはじりと呼ばれる物

希少性から高値になります。日本では、「初物は寿命が75日伸びる」と言われ珍重されてきました。例として春の筍や初鯉などがあげられます。これらは食材本来の盛りの時期の味には到底及びません。

### 2. 収穫量がピークに当たる時期

収穫量のピークが必ずしもその食材の最高の味ではありません。例として、産卵のために沿岸によってくる魚は、漁獲量が増えるが、魚の味は落ちていることが多いです。また、農作物などでは採れたてよりも、一定期間貯蔵してからの方が甘くなる、さつまいもの様な物もあります。

### 3. 素材がもっとも美味しい時期

餌を沢山とったり、あるいは日光を浴び栄養をしっかり蓄え、その食材がもっとも美味しく食べられます。餌を求めて移動する回遊魚や一般的な農作物などは収穫量がピークの時期と一致することも多いです。

## 秋が旬の食材

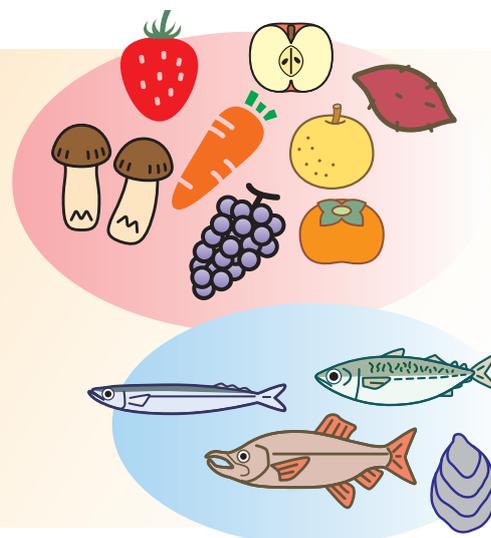
### ◆野菜・くだもの

柿・栗・いちじく・ぶどう・梨・りんご・にんじん・さつまいも・きのこ

### ◆魚介類

さんま・さば・さけ・ししゃも・ほっけ・かき

今ではハウス栽培や輸入など一年中、旬で無いものも食べられる為分かりにくくなっていますが、旬の物をみきわめて、食材をより安く美味しく食べていきましょう(^o^)



## スイカ割り



# まゆ玉1階

夏の風物詩である“スイカ割り”  
大きな大きなスイカを目の前に皆さんの目の輝きも一段と良く真剣そのものでした。

やっと割れたスイカに一同びっくり!!  
なんと中身は赤ではなく黄色でした~。そのうまく割れた黄色いスイカはおやつにて頂きました。  
「こりゃ~うんまいすいかだなあ~♪」



待ちに待った納涼祭!!  
おそろいの青いハッピを着て準備完了!  
各出し物、おいしい昼食、ソーラン節を楽しみました。  
「どこいしょ~♪」の掛け声もそろっていました。

一階の出し物は、イケメン職員によるショートコントとお楽しみ♥  
ということで本番まで秘密にされていました。二人ともとてもかっこよかったです。

## 納涼祭



# まゆ玉2階

## すいか割り



今日は夏の行事のひとつ、すいか割りです。皆さん暑さに負けなくらいの大きな声で「そこだ!」と、割れる瞬間を楽しみに応援していました。さて、皆さんの応援は届いたのでしょうか?

## 納涼祭



職員・利用者様、一緒に踊った伊勢崎ばやし。初めは「恥ずかしい」と言われていましたが、昔を思い出し、上手な踊りを見せて下さいました。



職員によるソーラン節は今年で4年目!  
皆さんに楽しみにして頂いているの



やきそば・からあげなど、ご家族様と一緒にのお食事は、いつも以上においしい!

## 避難訓練



火災発生!  
さあ、逃げよう!!  
職員にしっかり掴まって、避難開始!!  
皆さん、乾燥の季節です。火の元には十分注意しましょう。

## 敬老会



18名の方が敬老のお祝いをしました。みなさん、これからも長生きして下さいね。



## 平成21年度伊勢崎市介護予防事業 すこやか教室

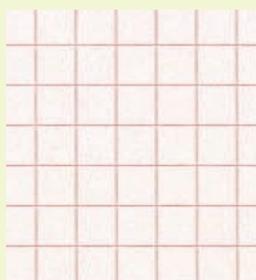
リハビリスタッフが  
お手伝いしています



伊勢崎市では、すこやか健診の結果をもとに介護予防教室を実施しています。まゆ玉では、伊勢崎市の委託を受け、今年もすこやか教室を開催しています。介護を受けず元気に過ごせるようたくさんの仲間が集まり「健康づくり」を目指しています。

高齢期を元気に過ごすためには、病気を予防することだけでなく、日常生活動作を難なくできる事や生きがいを持って活動することなど、体と心をすこやかに保つことが大切です。

**体力アップ・筋力アップ・健康づくりを  
一緒に目指していきましょう！**



### \* すこやか体操 \*

家庭でもできるよう、道具を使わない体操を紹介しています。簡単そうに見えるけど、なかなか大変なんですヨ。

### \* 筋力トレーニング \*



ひとりひとりの体の状態に応じて筋力トレーニングを指導しています。無理せず続けましょうね。

### \* 口腔集団指導 \*



うまくかむことができなかつたり、むせたり、口が乾くことがありますか？  
お口の体操を紹介したり簡単なゲームをしながらトレーニングしています。

## ちょこっと コラム

みなさん、『秋バテ』という言葉をご存知ですか？夏バテの症状が秋になっても継続することです。冷房の中で過ごし、入浴はシャワーだけ…なんて生活も原因の一つだそうです。秋バテ予防には、規則正しい生活が不可欠です。休日だからといって、お昼頃まで寝ていてはダメなんだそうですよ。これからは、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋ですね。早寝早起きを心がけ、元気に過ごしていきたいと、私自身も思いました。

最近めっきり朝寝坊のPT長谷川でした。

## どこが違うの？

## 「認知症」と「物忘れ」

「昨日テレビで見たあの有名な女優さん、なんて名前だったけ？」  
「今日のお昼は何を食べた？」

こんな物忘れに心当たりはありませんか？ 物忘れは、単なる脳の老化が原因です。使っていない筋肉がだんだん衰えていくように、脳も働かないと弱っていくのは当然のことです。

これに比べて認知症では今日の昼に何を食べたかはもちろん、そもそも昼食を食べたことも思い出せなくなってしまうのです。

### ！ こんな物忘れに注意

1. 自分がしたこと全部を忘れてしまう
2. 昔から続けてきたことを忘れてしまう
3. ごく身近なありふれたものの名前を忘れてしまう

こんな症状があらわれたらかかりつけ医に相談してみましょう。



