

## デイケア

## 七夕行事

7/2(火)~6(土)



七夕行事にて、  
笹飾りや短冊の作成を行いました。

「この歳になったら願い事らないわ」と話す方に、  
「健康は？」等々のツッコミが…。

最終的には「おまはん(職員)の代わりに書いたら」と、  
“お金がたまりますように”と書いてくれていました(笑)



## 上映会 7/25(木)

『いつでも夢を』を上映しました。

「皆若いなあ~小百合ちゃん別嬪や」など  
話されていました。



## リハビリ 嚙下おでこ体操

おでこを手で押さえてのどに抵抗をかけ、飲み込みに必要な、  
のどの筋力強化(誤嚥やむせ防止)を目的に行う運動です。  
即時効果があるため、食前に行うと良いと言われています。

※首に疾患のある方や  
高血圧の方は  
かかりつけ医に  
相談の上行いましょう。

- ①手の平の付け根あたりを  
おでこに付けます。
- ②おへそを覗き込むように、  
顎を引きます。
- ③おでこと手の平を、押し合っ  
てそのままキープします。



5秒キープ

のど仏の上  
あたりに  
力が入るように!



1日1回、①~③を5回繰り返しましょう。

## 今月の 替わり湯は

## 「米ぬかの替わり湯」

7/15(月)~20(土)

米ぬかの替わり湯を行いました。  
肌に良いと皆さん知っており、  
布袋を肌当てたりされていました。  
「しっとりしたよ」と話されていました。



## 老健 老健七夕

「何書いたら良いかなあ~」と

悩みながら短冊を書いていただき、  
笹に飾り付けをしました。



そして飾り付けをした笹と  
一緒に記念撮影をしました。

記念撮影時には皆様の笑顔が  
たくさん見られました。



## おやつレク

利用者様と一緒にホットケーキ作りを行いました。  
恥ずかしがりながらも一生懸命ホットケーキの  
生地を順番に混ぜられたり、  
職員と共に焼いているホットケーキをひっくり返したり、  
その光景を見て楽しまれていたりしました。



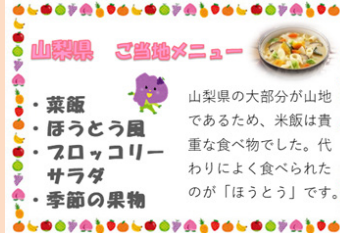
自分たちで作られた  
ホットケーキを召し上がられると  
「美味しい」と喜ばれておりました。



## 7月のご当地メニューは 「山梨県の 郷土料理」

楽しい  
食巡り  
栄養課

菜飯・ほうとう風(山梨県)  
ブロッコリーサラダ  
季節の果物(赤肉メロン)でした。



「ほうとう」は山梨県を代表する郷土料理です。  
季節の野菜や肉などの具材を加えて、  
みそ仕立ての汁で煮込む素朴な料理です。  
消化もよく栄養価も高いことから、  
野戦食として用いられたと伝えられています。  
戦国時代の武将、武田信玄が自分の刀で  
食材を切ったことから「宝刀(ほうとう)」と  
名付けられたという説もあります。



来月は鳥取県の郷土料理です。

No.120

令和6年  
7月号

# すみれ便り



いよいよ夏本番!連日の猛暑日ですが、  
皆様お元気で過ごしていきましょう。  
7月といえば「七夕」。当苑では老健、  
デイケアのそれぞれで皆様に短冊に  
願い事を書いていただき、笹に飾りつけ  
をして楽しみました。  
まだまだ暑い日が続きます。無理をせ  
ず、エアコンや扇風機を活用し、適度な  
室温を保ちましょう。



田辺すみれ苑  
Instagram  
はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開設しました。  
施設内の雰囲気や様子をお届け出来ればと思います!  
よろしければ、フォローをお願いします。