

デイケア 新年会行事 1/5(月)~10(土)

福笑いでは変な顔が完成し、残り福くじ引きでは、「お年玉の方が良かったよ～」と言われてしまい、職員も「私も欲しい～切実に…」とつぶやいて大笑いが発生していました。

絵馬作りでは「何書こう？」と健康を気にされる方や応援しているチームの優勝祈願など様々でしたが、字が達筆！さすがです。



上映会 1/29(木)

『モアナと伝説の海』を観ました。
「見たことない」という方が多かったです。



ビューティタッチセラピー

今年よりフットケアセラピーにアロマオイルを追加できるようになりました。お好きな香りを選んで頂き、更にリラックスして頂ければと思います。



リハビリ 冬に増える転倒事故

冬は一年のなかでも転倒によるケガが増える季節です。「滑りやすい路面」だけでなく、寒さによる筋肉のこわばりや活動性の低下も大きな要因です。



冬に転倒が増える理由

- ①寒さで筋肉ががたくなる。
気温が下がると血流が悪くなり、筋肉がスムーズに動きにくくなります。歩幅が小さくなり、つまずきやすくなりやすいです。
- ②活動量の低下
「寒いから外に出ない」「家でゴロゴロしがち」という生活が続くと脚力やバランス能力が低下します。
- ③室内環境(意外に多い室内での転倒！)
●こたつ周囲 ●湿った床(台所、脱衣所) ●厚着での動きづらさ



自宅でできる転倒予防

- 室内の段差や敷物を減らす。 ●玄関や廊下照明を明るくする。
- 立ち上がりやゆっくり行う。 ●冬は厚着で動きにくいので、室内は暖かく保つ。
- 濡れやすい脱衣所・キッチンに滑り止めマットを敷く。
- 特別な運動でなく、室内でラジオ体操やストレッチなどもおすすめです。



無理のない範囲でできることから取り組んでみましょう。

老健 お正月

お正月のお祝いをしました。

1日はフロアで正月の飾りつけを行い、初詣体験をしていただきました。

「今年もよろしくお祈りします」「健康で過ごせますように」とお祈り事をされ、鈴を鳴らして手をたたかれています。



お昼にはおせち料理が提供され、普段とは違うお弁当箱に入っているのを見て、皆様「ご馳走や」と喜んで召し上がられておりました。

2日のおやつの中には「甘酒」「梅昆布茶」「ノンアルコールビール」をそれぞれ選んで頂き提供しました。普段と違う飲み物に「美味しい」「あんまりや」「酒や」と様々な声が聞こえてきました。



1月のご当地メニューは「熊本県の郷土料理」

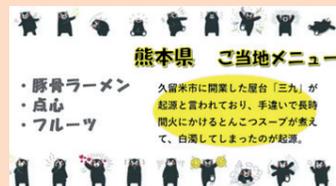


豚骨ラーメン・点心(焼売)フルーツでした。



熊本県の豚骨ラーメン発祥の地である福岡県久留米市から、熊本県玉名市を経て、熊本市とその周辺地域に伝播したラーメンです。

その中でも1947(昭和22)年に久留米市に開業した屋台「三九」が起源と言われています。三九は、元々のとんこつラーメンの特徴であった「濁りの少ない、澄まし仕立てのとんこつスープ」を、今の特徴である「白濁スープ」に変えてしまったお店なのです。



来月は福井県の郷土料理です。

今月の替わり湯は「大根の替わり湯」 1/19(月)~24(土)

「野菜高いのに…」や「大根いうたらおでんやな～」など匂いや効果より料理の話に盛り上がっていました。



No.138

令和8年 1月号

すみれ便り



新年を迎え、当苑ではお正月行事を行いました。老健では手作りのすみれ大社で初詣をし、昼食におせち料理を召し上がっていただきました。デイケアでは福笑いや絵馬づくりを行ったりと、お正月の雰囲気を楽しんでいただきました。



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。