# すみれ便り

NO.146
令和8年
9月号



厳しい残暑も落ち着きはじめ、徐々に秋らしい気候になりました。
9月の当苑では敬老の日に感謝をこめてプレゼントを贈らせていただき、皆様に喜んでいただけました。
デイケアでは敬老会でお渡しする御守を手作りしました。ご祈祷も行い、本格的な御守が出来上がりました。

田辺すみれ苑
インスタグラム
公開中！

施設内の雰囲気や様子を、
インスタグラムでお届けしています！
よろしければ、フォローお願いします。

## デイケア

1日(火)～5日(土)まで工事で
入浴サービスの提供がなくご迷惑おかけしました。
無事に工事も終わり、
**7日(月)から入浴サービスの提供を再開**しています。





工事期間中は午前中に水分補給を兼ねて
プチおやつ**“ほうじ茶ゼリー”**を提供✨
**「美味しいわ～」**と思っていた以上に
好評で良かったです♪

### 敬老会行事

敬老会行事でお渡しする**御守作り**も行いました。
皆さん好きな柄や紐の色など選んでいただき、
折れる方は自己で作ってくれていました。












お渡しする前には
皆さんの**長寿**を願い
**ご祈祷**も行いました。

## 老健　敬老の日




**敬老の日**にプレゼントを贈らせていただき、
お祝いをしました。**プレゼントは**
**ブランケット**を贈らせていただきました。
皆様にプレゼントをお渡しすると
**「これもらって良いん？」**と
笑顔が見られ喜んでいただけました。







**おやつにはプリン**を提供させていただきました。
皆様**「美味しい」**と召し上がられていました。

## 今月の替わり湯は　替わり湯週間

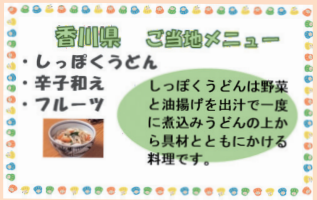
### 「すだちの替わり湯」
9/14(月)～19(土)

**「サンマ持って来～い」**や
**「匂い嗅いだらよだれ出てきた」**
などなど香りを楽しまれていました。



## 楽しい食巡り　栄養課

### 9月のご当地メニューは「香川県の郷土料理」




**しっぽくうどん・**
**辛子和え・フルーツ**でした。

香川県でいう**「しっぽくうどん」**は、
**秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と**
**油揚げをだしで一度に煮込み、**
**ゆでたうどんの上から具材とともにかけて**
**作る料理**で、野菜の甘味やうまみに油揚げの
味が加わり、とても美味しく食べられます。
地元でとれる季節の野菜を活かした代表的な
**冬の郷土料理**です。



来月は長崎県の郷土料理です。

## リハビリ　10月10日は「転倒予防の日」です。
転倒予防に取り組んでいきましょう～。

### 転倒の原因

- **筋力の低下** …… 特に太もも(大腿四頭筋)やふくらはぎの筋力が低下すると、踏ん張りが効かなくなります。
- **バランス感覚の衰え** …… 内耳や足裏の感覚が鈍くなり、体の傾きに気づきにくくなります。
- **歩行速度の低下** …… 歩幅が狭くなり、つまずきやすくなります。
- **視力・反射神経の低下** … 段差や障害物への対応が遅れます。



### 転倒予防の運動



**①スクワット(太もも強化)**

- 足を肩幅に開いて立ち、ゆっくり膝を曲げながら腰を落とします(膝が90度まで曲がらなくてもOK)。背筋を伸ばしたまま行います。10回×2セットを目安に行いましょう。
- ☑ 効果：大腿四頭筋を強化し、歩行の安定性が向上。
- ⚠ 注意：膝や腰に痛みがある方は無理せず、浅い曲げ方から始めましょう。

**②足踏み運動**

- テレビを見ながらなど、その場で足踏みします。膝をできるだけ高く(腰の高さを目標に)持ち上げると効果的です。20回×2セットを目安に行いましょう。
- ☑ 効果：股関節周囲の筋力強化、歩行機能の維持・改善。
- ⚠ 注意：椅子に座った状態でも行えます。立って行う際は転倒しないよう近くに掴まれるものを用意しましょう。

