

# リハビリ・デイ「にじ」新聞

〒245-0014  
横浜市泉区中田南4-26-10  
TEL:045-801-7326

令和元年(2019年) 夏号



## 外出機能訓練

## イトーヨーカドーへ お買い物外出

リハビリデイ「にじ」では、春と秋にお買い物外出を実施しています。

♪ 専門店や食品売り場を回り、商品を選んで購入、ご自分でお支払いもしていただきます。

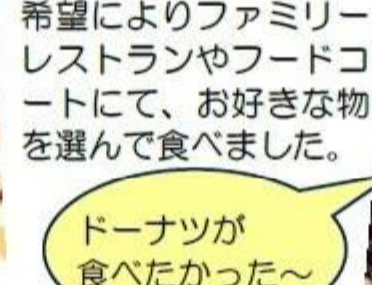
おつりは  
おいくら？



たくさんあるので迷っちゃうわ

♪ 外でのおやつは、ご希望によりファミリーレストランやフードコートにて、好きな物を選んで食べました。

ドーナツが  
食べたかった～



♪ 健脚のご利用者様には、階段を上ったりエスカレーターを利用して移動していただきました。

大好物の  
南部せんべい  
をゲット！



4面へ続く⇒



## 熱中症を予防しましょう！



梅雨の季節となりました。熱中症が起こり易いのは太陽が照りつける暑い日ばかりではなく梅雨の晴れ間や梅雨明けの暑くなった時にも多く見られます。この時期は暑さに身体が慣れていない為に上手に汗をかく事ができず体温を調節しづらいからです。高齢者は特に、この機能が低下している為注意が必要です。

### ●熱中症の予防と対策●

- ① 適度な運動・適切な食事・十分な睡眠をとり、1年を通して暑さに負けない体作りをしましょう。
- ② 喉の乾きが感じにくいので時間を決めて、こまめに水分を摂りましょう。スポーツドリンクなどがお勧めです。
- ③ 部屋の温度は28度、湿度は55～65%を保ちましょう。
- ④ お風呂の前後や寝る前に水分を摂りましょう。
- ⑤ 外出は日中の暑い時間を避け、服装に注意し飲み物を持ち歩きましょう。

もし、身体がだるい、吐き気、めまい、手足がつるなどの症状を感じた時は、涼しい場所で身体を冷やし、水分を摂りましょう。症状が悪化するようだったら救急車を呼びましょう。

生活相談員 津金澤 恵





# 4~6月 活動報告

## ♪ 外出機能訓練 いちご狩り



毎年恒例のいちご狩りに行ってまいりました。訪れたいちごのハウスの畝は車椅子の方でも楽に摘める高さなので、大ぶりのいちごがたくさん摘めました。皆さん童心に帰り大きさや数を競って、楽しい時間を過ごされた様子でした！



夢ならさめないでほしい



いくつ食べられるか競争だ



### ねらい

- 外の空気に触れて心身のリフレッシュを図る
- 季節を意識し脳の活性化を図る
- つまんだりもいだりすることで、指先の巧緻性の維持・向上を図る。

## ♪ おやつ作りレク

5月3、7、20日には、ご利用者様におやつの手作りをしていただきました。若鮎どら焼きはホットプレートを使用して抹茶生地を焼き、あんを挟み、それぞれチョコペンで自由に描いて個性豊かなどら焼きが出来上がり、皆で美味しくいただきました。



出来上がりました～



しっかりおさえていてね

### ねらい

- 手指の巧緻性や遂行機能の維持・向上を図る。
- 季節を感じ、今を意識する。
- チョコペンで盛り付けることで個性を発揮する。

## ♪ サンドイッチバイキング

4月29日はサンドイッチバイキングを行いました。ゆで卵をむいたり、潰したり、ご利用者様に出来る事を手伝っていただき、食べきれないほどの具材が出来上がりました。具材を選んで、パンを選んではさみ、それぞれオリジナルなサンドイッチを作り美味しく召し上がっていました。



卵むきはまかせて



どのパンがいいですか

### ねらい

- ご自分で好きな物を選ぶ事で能動性の向上を図ります。
- お好きな具材を選んで楽しんで食べる事で、食事の楽しさが倍増します。



# キッチンデー 大好評！！

マイエプロンで気合十分。慣れた手つきで包丁を使い、キッチンデーは盛り上がりを見せています。麻婆豆腐・信田巻き・ポークカレーにいなり寿司・ロールキャベツと、お馴染みのメニューを作って食べました。

カレーライスの日には、  
名言が続々と～



おいしくて  
胸いっぱい



日本一の  
カレーだ～

ねらい

- 手指の巧緻性や遂行機能の維持・向上を図る。
- 皆と協力して作り上げることで、協調性や充足感を得る事ができる。
- ご自分で作った物を食すことで、食事の喜びが増す。

## 身体を動かす リハビリ・レクリエーション

上肢を使った風船バレー、白熱します！！

下肢を使った、新聞引き寄せゲーム



ねらい

楽しくゲームを行いながら、上肢・下肢の筋肉を使い運動効果を上げています。

## 手指を使った リハビリ・レクリエーション

あじさいのつるし飾り作り

フェルトのフラワーマグネット作り



ねらい

手指の機能訓練です。指先を使う事で、脳の活性化を促します。

## お誕生会

リハビリデイ「にじ」では、ご利用者様の誕生会を行っています。マラカスや鈴で盛り上げ、ハッピーバースデーの歌でお祝いします。節目のお年には衣装を着ていただき記念写真を撮っています。

4月、S様  
傘寿(さんじゆ)



5月、Y様なんと  
百寿+1になられました！  
花束贈呈しました



5月、I様 卒寿



6月、K様 米寿



おめでとうございます！  
いつまでもお元気で！！



## 皆さんで歌いながら体操しています！

最近、おやつ前にビデオを見ながら行っている梅干し体操(元気体操)。この詞は、明治時代から大正時代にかけて、尋常小学校の国語教科書に掲載されていた詩なんだそうです。そんな昔から、誰ともなく語り継がれてきた「梅干しの歌」・・・なんとも味わいのある歌詩ですので、皆さんも体操しながら味わってみてくださいね。

### 梅干しの歌

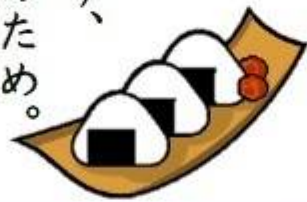
二月三月花ざかり、  
うぐいす鳴いた春の日の  
楽しい時も夢のうち。

五月六月実がなれば、  
枝からふるい落とされて、  
近所の町へ持出され、  
何升何合はかり売り。

もとよりすっぱいこのからだ、  
塩につかって辛くなり、  
しそに染まって赤くなり、

七月八月暑いころ、  
三日三晩の土用干し、  
思えば辛いことばかり、  
それも世のため、人のため。

シワはよっても若い気で、  
小さい君らの仲間入り、  
運動会にもついて行く。  
ましていくさの時、  
なくてはならぬこのわたし。



メインキャラクター  
健康志向の元気な男の子。

## 避難訓練を行ないました

ご協力  
ありがとうございました

地震が発生し、施設内から火災発生・・・との想定で避難訓練が実施しました。安全確認してからの避難に、いつもと慣れない場所から安全にスタッフと共に階段やスロープからの移動となりました。皆様、真剣な表情で参加してくださいました。



## 新しいスタッフ紹介

田中 恵(めぐみ)さん

3月末に保土ヶ谷区より転居して来ました。介護職は経験がなく、ご迷惑をおかけしますが、ご利用様が楽しく有意義な一日を過ごせます様、頑張ります。



⇒トップページより続く

## お買い物外出機能訓練のねらい

- 外出することにより地域社会との交流が生まれます。
- 品物を選ぶことで能動性の向上を促します。
- 品物にまつわる事柄を思い出すことで、脳の活性化を促します。
- 支払いの計算をすることで生活機能の維持・向上を図ります。

それぞれが、ご希望の買い物をされ、美味しいおやつを食べて、とても楽しそうな様子がみられました。訓練の評価をさせていただき、後日ご報告をさせていただきます。



介護士・看護師・ドライバー

## スタッフ募集中

こんな楽しい「にじ」の仲間になりませんか？  
興味のある方、ご連絡ください。お待ちしております。



## 行事予定

- 7月上旬の外出機能訓練は「買い物外出」の続きを予定しております。
- 8月の下旬に納涼祭を行います。
- 土曜日にキッチンデーを実施します。
- 各曜日への振替・臨時のご利用承ります。