

しゅん
季刊誌 旬 春の号 vol. 13

皆様、こんにちは！！風邪など、ひかれておりませんか??5月に入り、春らしく暖かい日が続いておりますね。
今年度、初めての”旬”ですが、年が明けてからの行事や、小グループの活動をご紹介します。いきたいと思います。

2007年、4月の行事で、手作り昼食を作りました。

曜日ごとに、カレーライス・豚汁を作りました。
カレーライスは、とても人気があり、たくさん作れば美味しくなりますね
皆様のお家では、どのような隠し味が入るのでしょうか??ちなみに・・・
わかくさでは、「にんにく・ケチャップ・ソース」を入れました。
お替りする方もいて、大成功でした。
豚汁は、具材を大きく切って、野菜の旨味が、た～っぷり入った美味しい豚汁が出来ました。
作っているところを写真に収めましたので、ご紹介いたします。



大根切って、次は何切る?



大きさは、これでいいの?



昔は、シェフだったんだよ!



あく取ってるけど、もういいかしら?



皮むき終わったから、次は切ろうか。



あ～ん!!美味しいよ～



美味しくて、全部食べちゃうわ～



こんなに、豚汁作るの久しぶり♪

～ ヘルスニュース ～

今回は、健康体操・えん下体操の効果についてです・・・

健康体操・・・

毎日、14時よりイスに座っての体操をします。内容としては、足首の上下運動から始まり股関節を適度に広げる運動、腹筋、各関節や筋肉を伸ばす運動をゆっくり20分間します。その後、つかまり立ちにて、足踏み・つま先立ちの運動をしております。効果に関しては、ゆっくりと全身運動をすることにより、柔軟性を保ち、筋力維持・低下を防止します。

えん下体操・・・

毎日、昼食前に5分間くらいの口の体操をします。内容は、舌の体操・首の体操・発声です。効果として、舌の体操は、口に入った食べ物の移動を円滑にし、舌の機能の低下を防ぎ誤嚥を防ぐことができます。首の体操は、食べ物を飲み込むときに、詰まるのを防いでくれます。発声は、声を出すことによって、唾液腺へ刺激をし、分泌を促して飲み込みを良くしてくれます。

小グループ活動のご紹介

昨年、秋より週2回、昼食が終わった後に麻雀文化教室のボランティアさんが、わかくさに訪問していただき活動を行っております。麻雀を通して、利用者さんが生き生きとされております。

麻雀をしない利用者さんは、平均6・7名位で、「百人一首」「トランプ」「いろはかるた」等、昼食後に楽しんでおられます。百人一首は、読み手も利用者さんがされて、とても良い雰囲気でご覧されております。



ババ取ってください〜！お願い！ 最後まで、残っちゃった〜



麻雀は、何時間でもやりたいな〜

新職員のご紹介



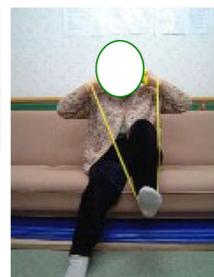
個人情報保護のため、掲載いたしません。

介護予防（運動器機能向上）について

わかくさでは、平成18年4月より介護予防に取り組んでおります。現在、約17名ほどの利用者さんが、参加されております。個別に合った、運動を考え、利用者さんと相談しながら運動を行っております。

例をあげますと右記のように、ゴムを使用し腕・足の曲げ伸ばしをゆっくりとすることにより筋力の低下防止になります。

他には、スクワットやおもりを付けての歩行訓練など行っております。実施してから、膝の痛みが軽減した方や筋力も向上し、すこぶる元気になった利用者さんも増えてきております。これからも実施し、元気な利用者さんを増やして行きたいと思っております。



～今月の作品～

3月より2ヶ月間かけて
“苺作り”をしました！！

本物のように見えますが
千ラシを丸めて鉢を作り
苺は、紙粘土で作りました！
思わず、食べてしまいそうです



デイサービスセンターわかくさ

〒 053-0021

苫小牧市若草町5丁目10-16

TEL 0144-38-2660

FAX 0144-38-2661

発行日 平成19年5月10日

編集責任者 大塚 夏実