

健樹園通信

第69号
令和6年
7月発行



澄川町内会婦人部「ふれあいサロン」にて

リハビリテーション科 作業療法士 山内幹生



当園と澄川町内会とのつながりにより、去る7月16日に澄川町内会女性部の「ふれあいサロン」の活動に、講師として参加させていただきました。

「ふれあいサロン」では様々な活動をしているとのことでしたが、今回は健康増進を図れるものということで当園の入所者様も毎週行っている「棒体操」を実施しました。棒体操とは、日常生活の動作の中で必要な関節の可動域や筋力を維持・改善するために当園リハビリスタッフが考案した体操です。通常は棒やタオル等の道具を使って、腕の運動や首・体幹・足の運動を17種類行いますが、今回はその一部に参加して頂いた皆様と行いました。澄川町内会館にお集まりいただいた20数名の参加者様に、自己紹介と作業療法士とはどんなことをする職業なのかを簡単に説明させていただいた後、棒体操を開始しました。お互いに少し緊張した感じで始まりましたが、女性部の部長さんの声掛けにより緊張が和らぎ、体操の回数を皆さんで元気よく声を出して数えながら、それぞれの身体の調子に合わせて20分間程の短時間ではありましたが、しっかりと身体を動かしていただきました。体操が終了後、質問コーナーがあり、「首を横に向けた時に右と左では動かせる範囲が違うのは何が原因なのか」との質問をいただき「日常生活の動作は左右非対称で行うことが多く、例えばテレビを見るというだけでも椅子とテレビの位置関係でいつも向く方向も変わるのでその影響も一つかと思います。無理のない範囲で向きにくい方にも向く運動をすることで改善するかもしれません」と助言もさせていただきました。最後に同行したソーシャルワーカーが医療や介護に関するお悩みや相談があればお気軽に澄川病院内の総合相談センターへお立ち寄り下さいとご挨拶をし、退席してきました。



終了後、たくさんの拍手をいただきました。皆さん真剣に話を聞いて下さり、柔らかな空気感の中、講師をさせて頂けてとても感謝しています。老人保健施設として地域とのつながりはとても重要なことと考えていますので、今回のように地域の皆さんと顔を合わせて交流できる機会を企画して頂いた女性部の皆さんに、感謝申し上げます。ありがとうございました。



入所

ミニコンサート



5/29(水)、ボランティアの方によるオカリナ&太鼓のミニコンサートが開催されました。懐かしい曲を沢山披露して頂きました。美しい音色に感動しながら、入所者の皆さんの一緒に口ずさむ声が聞こえたり、曲にあわせて手拍子がおきていました。



春の散策

当初の予定を繰り上げ、桜の開花に合わせ 5/1(水)・5/2(木)・5/10(金)の3日間で午前午後に分かれ健樹園の周辺を散策しました。少し風は強かったものの天気恵まれ、花壇に咲いた色とりどりのチューリップやスイセン、公園では満開になった桜を観ることが出来ました。春を感じて、満喫しました。



喫茶の日



6/12(水)、1日限定の昭和レトロを感じる喫茶店が健樹園にオープンしました。ウェイターとウェイトレスに扮した職員が可愛いエプロンを着けて注文をお聞きし、本日のデザート、クリームクレープ&栗羊羹セットとお好みの飲み物を提供しました。「美味しいねえ〜」「毎日開店して欲しい」と満面の笑顔で話して下さいました。大盛況で、次回の開店希望の声が沢山ありました。

ミニ縁日



夏の大イベント『ミニ縁日』が7/10(水)に健樹園レクリエーションルームにおいて開催されました。会場はお祭り様に飾りが施され、ハッピーを着た職員がねじり鉢巻きをして皆さんをお出迎え。輪投げや的当てゲームに全身を使い頑張った後、横山師長から丹精込めて作った、顔程の大きさもある綿あめが配られました。大きな口を開け頬張る皆さんの満面の笑顔が見られました。



ご家族様へのお願い

7月1日より、面会の回数が週1回と変更になっております。それに伴いまして、おやつをご持参の際には、1週間で食べきれる程度の量をお預かりいたします。ご本人様の体調やご意思によっては食べない日もございますので大量の持込みはご遠慮ください。また、消費・賞味にかかわらず、表示期限を過ぎてしまった物は、当園にて処分させていただきますのでご了承下さい。尚、面会時に飲食することはできませんので、併せてご協力お願いいたします。



陶芸体験



6/4 (火)・6/5 (水)・6/6 (木) の3日間
園内で陶芸体験を行いました。
皆様先生の指導を受けながらご自身の手で作る
楽しさを実感され熱心に行う姿が見られていま
した。「久しぶりに楽しみながら作れたよ」「自
分で作った湯呑で早くお茶が飲みたい」等の声
も聞かれておりました。みなさん作品の完成を
楽しみにされています。



絵手紙フェスティバル

6/24(月)市民活動センターにて行われた絵
手紙フェスティバルに参加させて頂き、見学
に行きました。ご自身の作品を見つけて喜ば
れており、又、「色々素敵な作品ばかりで感動
したよ」「もっと上手になって来年も参加した
い」等、笑顔で話されていました。



通所

縁日週間



7/8 (月)～7/11 (木) 迄の4日間 縁日を
開催しました。今年は職員手作りの的当てやく
じ引き等を行い、楽しんで頂きました。的当て
では3本の矢を一本ずつ狙いを込めて放ち、的
に当たる度、大歓声の拍手や笑い等が起こり盛
り上がっていました。くじ引きでは、豪華景品
が当たった方もいらっしゃり、ハズレなしで、
みなさん楽しみながら過ごしました。



挨拶

この度、R6年6月より介護
相談センターすみかわに異
動となり、介護支援専門員と
して働く事となりました。こ
れまで介護職員として施設
で働いた経験を生かして、今
後は在宅で過ごす方々のお
力になれるよう、気持ち新た
に頑張っていこうと思っ
ています。皆様、これまで本当
にありがとうございました。



秋田 浩昭
介護主任
(入所)

新人職員紹介



中島 拓信
介護福祉士
(入所)



夏バテ防止！簡単レシピ

暑いと食欲もなく、食事を作ることも億劫になり、冷たいそうめんや蕎麦など炭水化物単品の食事になってしまうことはありませんか？体を休めることも大切ですが、栄養不足や偏った栄養で体が回復していないことも夏バテの原因になります。今回は夏バテ対策になる栄養素をご紹介します。

たんぱく質

筋肉のほか、皮膚など体のもとになる。毎食1品はつけるようにしましょう。

《多く含まれるもの》

肉・魚・卵・大豆製品



ビタミンB1

体内で糖質をエネルギーに変える働きがある。疲労回復の効果もある。

《多く含まれるもの》

豚肉・うなぎ・玄米



ミネラル

体の調子を整える。汗や尿として体から排出されるので、毎食取り入れましょう。

《多く含まれるもの》

海藻・野菜・果物



夏バテ対策になる栄養素は特別なものではなく、よく購入するものや、冷蔵庫にあるものが多いのではないのでしょうか。そうめんを食べる時に、納豆やお肉をプラスするだけでも夏バテ対策の栄養素を取り入れることになります。今回は暑い夏でも作れる、夏バテ対策食材を使った電子レンジの簡単レシピをご紹介します。

豚肉×なす×トマトの重ね蒸し

材料 (2人分)

- ・豚バラ肉 (スライス) 3~4枚
- ・なす 1本
- ・トマト 1個

合わせだれ

- ・ポン酢 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・生姜チューブ 2cmくらい



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② なす・トマトは薄切りにする。
- ③ 耐熱皿に豚肉・なす・トマトを交互に重ねる。
- ④ ふんわりラップをかけて電子レンジで5分加熱する。※火が通っていない場合は追加で加熱。
- ⑤ 合わせだれの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、⑤をかけて完成。

☆刻んだネギや大葉をかけると風味や香りが立ち、食欲アップをサポートしてくれます！

材料を入れて
レンジでチン！
たれもお好みでどうぞ



寄贈

苫小牧ライオンズクラブ、老人クラブ澄川町楽生会の皆様よりタオルやウエス、そして個人や関係者の方からも多数の寄贈をいただいております。利用者様他、色々な場面で使用させていただいております。いつも気にかけていただき、誠にありがとうございます。

広報委員のつぶやき

今年も昨年同様に暑い日が続きそうですね。暑さに負けない為にも、お休みの日はBBQで栄養と元気をつけ、毎日水分補給もしっかり取って、この夏を乗り越えようと思っています。(K・S)



発行
社会医療法人 延山会
老人保健施設 苫小牧健樹園 広報委員会
苫小牧市澄川町7丁目9番18号
TEL 0144-67-3111