

2013年(平成25年)

シルバー便り

3月号

毎月発行 NO.35

医療法人北斗会 介護老人保健施設
宇都宮シルバーホーム 広報委員会
宇都宮市平出町413 TEL028(660)7800

北斗会ブログ <http://www.hokutokai.or.jp/clover/>



喫茶店のご案内

宇都宮シルバーホームでは定期的に喫茶店を開催しています。

喫茶店ではご利用者の様々な面が垣間見えます。ホールに掲示したメニューを数日前から真剣に見て、何を食べようか悩まれる方や、当日待ちきれず、エレベーター前で催促される方、また、甘酒を召し上がり、いつもより多弁になり、冗談を言う方など…皆様ひとりひとり笑顔が自然とこぼれ、月1回の喫茶店を心待ちにしています。

今後もご利用者が楽しく過ごせる喫茶店を開催していきたいと思ひます。喫茶店に合わせてご面会に来て頂き、一緒に楽しいひと時を過ごしてみたいかがですか？

次回は4月14日(日)14:00～15:00に開催予定です。

本日の喫茶店メニュー			
季節の果物 (いちご・デコポン)	100円	ホットコーヒー	50円
あんみつ	100円	カルピス (ウォーター・オリジナル)	50円
肉まん	50円	梅昆布茶	50円
ミニたい焼き	40円	緑茶	無料
ところてん	50円	甘酒	100円
お持ち帰りもご遠慮くださいませ 宇都宮シルバーホーム 2013/02/17			



★リハビリ通信★

前回に引き続き、腰痛体操を学びましょう。



注意事項

- ①絶対に無理はしない。
やりすぎは痛み増強の原因にもなります。
- ②痛みがある場合には行わない。
- ③ストレッチは反動をつけず、ゆっくり行う。
- ④体操中に痛みが出た場合には中止する。

足抱えストレッチ

- ①仰向けになり軽く膝を立てます。
- ②胸につけるよう両膝を抱え5秒間止めます。
- ③ゆっくりと足を戻します。

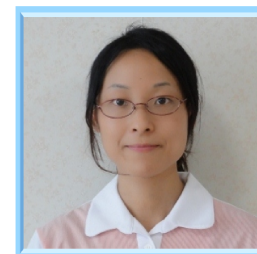


運動は5回ずつ行います。回数はあくまで目安ですので、ご自分のペースに合わせて調節し、毎日継続して行うようにしましょう。

職員十色

皆さん、こんにちは。昨年の7月から働かせて頂いています。理学療法士の因幡ちか子です。

出身は大阪で、栃木へ来て1年になります。実家を出たのが初めてで、大阪から遠くはなれた所で暮らすのはとても不安でした。でも、皆さんが本当に優しく、栃木のことを教えて下さったり、仲良くして頂いているので、毎日楽しく生活できています。栃木では初午(はつうま)にしもつかれを食べると聞きました。まだ食べたことはありませんが、おいしいというお話をよく聞くので、一度チャレンジしてみたいと思っています。大阪に行く事があれば私のオススメを紹介するので、ぜひ声をかけてください。ご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、これからもよろしくお願い致します。



理学療法士
しなは ちか子
因幡 ちか子

しもつかれ作り

1月28日(月)、グループホーム宇都宮ではしもつかれを作りました。ご入居者の方々に、大根と人参を鬼おろしですりおろして頂き、塩鮭の頭と節分の大豆、冬野菜と一緒に柔らかくなるまで煮ます。

家庭では食べるだけだった男性ご入居者が、鬼おろしで大活躍！力一杯すりおろして下さり、女性ご入居者もこれまで家庭で作ってこられた話で大いに盛り上がりしました。

出来上がったしもつかれを美味しそうに食べながら、若かりし頃の話に花が咲き、気持ちも笑顔も若返ったようでした。



3～4月行事予定

【宇都宮シルバーホーム】

3月23日(土)春祭り

4月14日(日)喫茶店

4月27日(土)家族会・食事会

ご意見・ご感想・リクエストなど 〒321-0901 宇都宮平出町413

ございましたらこちらまで！！ 宇都宮シルバーホーム「広報委員会」宛

節分



2月1日(金)、2日(土)の2日間デイケアで節分の豆まきを行いました。

まず「節分とは…」のお話から始まり、つづいて年男・年女の方々をご紹介。「私とあなたは何回違うのかな？」などとお話が盛り上がったところで、職員扮する鬼が登場!!あまりの鬼の気迫に中には感激して目から光るものが見られた方も…。

「福は内」「福は内」「鬼は外」デイケア中に大声を響かせ、職員手作りのカラフルな豆入れから、たくさんの豆を手に取り、鬼めがけて投げつけました。力を合わせて鬼退治!!

「まいりました～」と鬼はとうとう逃げていきました。

今年も皆様にとって笑顔溢れる良い年になりますように☆



結城一路の独り言

孫卒業 お祝袋に 目を細め
面会待ちし 早春の午後

3月は卒業の季節です。孫が自慢のAさん卒業祝いの御祝儀袋を用意して孫の面会を 心待ちにしている早春の午後です。