

壁紙アート

5月～10月

5月から10月の壁紙アートです。利用者の皆さんにお手伝いいただいたものや、職員と一緒に作成したもの、毎月どんな壁が出現するのか職員も楽しみにしています。



リレーコラム

今回のコラムは「リハビリ科 成松」が担当します。皆さん自律神経という言葉をご存じでしょうか？自律神経とは、「交感神経と副交感神経」の2つを指します。昼間、活動的になる時間帯には「交感神経」が、夜間やリラックスをしている時間帯は「副交感神経」が働きます。不規則な生活や過剰なストレスが増えると、この2つの切り替えがうまくいかなくなり、そうすると「全身のダルさ」「頭痛」「肩こり」「不眠」といった体の不調につながっていきます。その予防におすすめしたいのが、自分も取り入れ始めた「サウナ」です。「サウナ」は自律神経が整うだけでなく、「免疫力」が高まるといった効果もあるそうです。また、睡眠の質の向上にもつながるともいわれています。皆さんも「サウナ」に入って、体調を整えてみてはいかがでしょうか。次回担当は「介護福祉士 池崎」さんです。

お断りとお願い
広報誌作成にあたり、利用者様の行事参加時のお写真を使用させていただいております。またご家族様のお姿が入ることもございますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

編集後記

みなさまお久しぶりです。暑さ厳しい時期も過ぎ、暦の上では立冬を迎えました。新型コロナウイルスは現在下火にはなっていますが、第六波がやってくるのか、インフルエンザが猛威を振るうのか、それとも両方流行してしまうのか。できることならどちらも流行しないしてほしいと願わずにはいられません。さて、広報誌「うぐいす夏号」をお休みしてしまったため、今号は「夏・秋合併号」と称し、ページ数を増やしてお届けいたしました。楽しんでいただければ幸いです。次回は春の温かさが恋しくなるころ、お目にかかります。お身体ご自愛下さい。

〒312-0011
茨城県ひたちなか市中根5125-2
TEL：029-276-3111
FAX：029-274-7702

介護老人保健施設 勝田 広報部

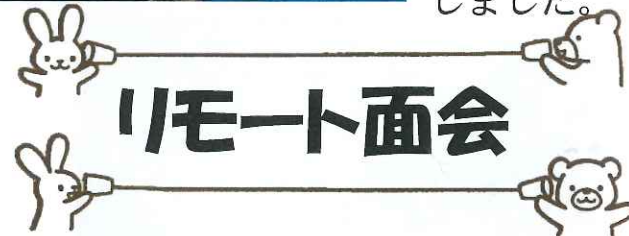
老健 勝田 通信

うぐいす

2021 夏・秋合併号

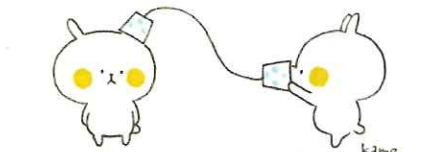


9月の壁紙「お月見」用に、「月」を製作しました。丸くカットした台紙に、金色の折り紙を貼り付けました。ウサギでなくても飛び跳ねそうな、真ん丸でピカピカのお月様が出来上がりました。翌月その「月」が、ハロウィンになり「三日月」に変化をしました。



まずは公式LINEの友だち登録を!!

右のQRコードをLINEアプリ上の「1:ホーム」→「友だち追加」→「2:QRコード」→「3:QRコードリーダー」から読み取り「4:友だち追加」の緑のボタンをタップします。これで友だち追加完了です!



面会専用
老健勝田 QRコード

壁紙づくり

「こいのぼり」「紫陽花」「月」



5・6月のレクリエーションは手形による「こいのぼり」「紫陽花」を作成しました。車椅子に座って手形を押すのは体重がかかりにくく難しいため、なかなかきれいな手形が押せず、職員が上から抑えたりもしました。きれいに押せた手形を見て、満足そうに眺めていた方もいました。



リモート面会を引き続き行っています。ご希望の方は下記の手順でLINEでお友達登録をするか、相談員までお申し出ください。また今後対面での面会を再開するべく、検討・準備中です。準備が整い次第ご案内させていただきます。今しばらくお待ちください。

七夕

7/2



今年は壁に大きな笹竹が登場しました。皆さん思い思いに短冊をしたため、貼り付けていきました。短冊を書いた後に、ミニゲームを行いました。彦星(ボール)を対岸の織姫の待つ家(箱)まで、タオルの天の川を移動させていくゲームです。スピードもさることながら、彦星を天の川に沈めてしまわないように利用者の皆さん気持ちを一つに挑みました。無事に織姫の待つ家までたどり着いたとき、拍手喝采となりました。まるで、毎年曇り空で見られない光景を再現したかのようでした。



旅介鑑賞(生配信)

グラスボート海上散歩 11/4



11/4・/5と「旅介」という旅番組の生配信を鑑賞しました。



11/4は高知県沖をグラスボートで海上散歩。野生のイルカが泳いでいたり海中の魚たちの様子が、映し出されました。癒しの映像に眠くなる方が続出しました。11/5は同じ高知から「カツオの藁焼き」を鑑賞。本鰹を捌くところから藁で焼き「たたき」ができるまでを鑑賞。旅気分を味わってもらおうとノンアルコールですがビールをお出しました。



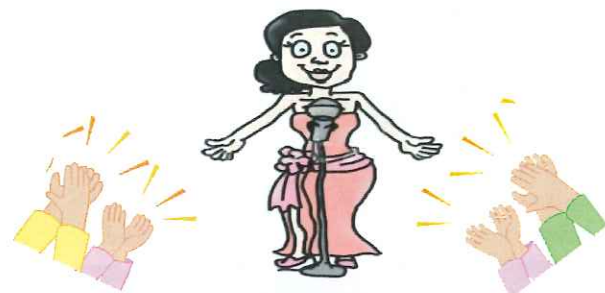
旅介鑑賞(生配信)

カツオの藁焼き 11/5



デザートバイキング

6/25



hibari kafueのロゴ

6月「ひばりかふえ」と銘打ち、デザートバイキングを開催しました。当日は「美空ひばりLAST LIVE」を鑑賞し、事前にオーダーしたデザートバイキング（ワンドリンク付き）を楽しんでいただきました。カフェ気分を味わっていただこうと事前オーダー票も作成。当日はオーダー票の通りにデザートを盛りつけ、テーブル脇で飲み物をサービスさせていただきました。次回は蝶ネクタイをつけて給仕してもらいましょうか…



ひばり ケーキ
花より団子ですなえ。だって、美味しそう！



とも RUN伴+ひたちなか

10/15



RUN伴とは、認知症の方やご家族、支援者、一般の方がリレーをしながらタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。コロナ禍もありタスキをつなぐことができないため、ひたちなかキャラバンメイト会より何かできないかと話があり提案、実現したのが「RUNフォト」です。以前から2か月に一度施設周辺のごみ拾いをしていましたが、今回はRUN伴ルール「オレンジ色の何かを身につけて」行うことにしました。終了後、参加用の写真を全員でパシャリ！！どこかでこの写真を見かけた方はいいことが起こるかも(笑)



インフルエンザ ワクチン接種

令和3年11月8日(月)～
当日発熱等がない方より、順次接種させていただきます。

本年度の、インフルエンザワクチンの接種が始まりました。日程は上記となっています。問診票に関しましては、ご家族様のご協力もあり、接種開始までにほとんどの方にご提出をいただきました。ありがとうございました。本年度も1回の接種となっております。ワクチン接種後も、感染予防に努めてまいります。



お詫びとお礼

この度当施設で発生いたしました新型コロナウイルス感染症に際しましては、ご心配とご迷惑をおかけしましたこと、お詫び申し上げます。またそのような中で、ご協力いただけて、温かなお言葉を賜るなど、スタッフ一同感謝申し上げます。幸いにも罹患されたご利用者様におかれましては、回復され日常生活を取り戻しております。今後は、より一層感染管理に努めてまいります。