

2023年
9月号

さるびあだより



発行日：令和5年9月10日 発行者：医療法人社団英世会介護老人保健施設サるびあPR委員会
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

ツルカメクス！

こんにちは！介護予防運動指導員の相原です。日本生命のニッセイ体操「つるかめクス」という「ケロボンズ」の代表曲「エビカニクス」をオリジナルにアレンジした楽曲で、子供からシニアまで楽しめる体操があります。「つるかめクス」は動きが速いので、サルビア用に「ツルカメクス」という動画を作り、フロア毎に体操を行っています。歌詞の中で♪健康長寿でいきいきと笑う門には福来る♪というフレーズがあり、皆様生き生きと笑顔で体操をしてくださっています。



ある日の午後、3Aでツルカメクス体操



かき氷レク

全国各地で猛暑が続く東京も本当に暑いです(汗)。暑い日にはなんとといってもかき氷です。レク当日はあいにくの雨予報(涙)でしたが、みんなの願いが通じたのか食べ終わるまではお天気もち、皆様かき氷の気分になりました。かき氷はイチゴ、レモン、ブルーハワイから選んでいただきました。一番人気はレモンで、ブルーハワイが不人気でした。トッピングにお好みで練乳をかけて召し上がっていただきました。



ルアナ みんなでリラックスして楽しめる場所

8/19、恒例のルアナカフェを開催しました。今回は「みんなで万華鏡を作ろう」を企画しました。まずはコーヒーや紅茶とともに、バニラアイスクリームにお好みでチョコレートシロップか黒蜜をかけて召し上がっていただきました。その後、万華鏡の作成キットを使用し、それぞれが好きな色紙を巻き付け万華鏡を作りました。「わあ、きれい」「万華鏡なんて久しぶりだね」「子供の頃にも作ったんだよ」と童心に返ったように、万華鏡をくるくる回しながら覗き込み、楽しい夏の思い出作りを行うことができました。



夏の涼風御膳

今月の行事食



ジャージャー麺 湯葉の煮浸し
マンゴープリンココナッツ風味

デイ・フラダンスレク

真っ赤に燃えた〜♪
太陽だ〜から〜♪

フラ(hula)とは、踊りという意味のハワイ語。昔のハワイの人達は文字を持っていないので、神話や伝説、歴史や文化といったものを後世に伝えて行く為にフラという手段を使っていたそうです。デイでは8/25・30に、職員がファイヤーダンスを披露し、ハワイアンな衣装を着て「座って健康フラダンス」をご紹介しました。フラは見かけによらず、絶えず身体を動かすとても運動量の多い踊りなのです。そのため踊ると心がリラックスするだけでなく、筋力がついたり姿勢が伸びたりする効果も期待できます。関心を持っていただけるように、曲は昭和の歌謡曲を使用して踊りました。



リハビリ室より

サルビアでは、理学療法士や作業療法士を目指す学生の実習の受け入れも行っています。8月は理学療法士志望の学生が4名勉強に来ていました。実習内容は学年や実習期間により異なりますが、今回は通所リハビリの様子を見学したり、入所のご利用者のお身体を実際に測定したりしました。学校では学生同士で測定の練習を行いますが、10代20代の身体とご年配の方の身体では、触れた感触や関節の動かしやすさ、力の入り方などが全然違うということを実感できたようです。百聞は一見に如かず、体験に勝るものはありません。ご利用者の皆様が見学や測定の練習を快く引き受けてくださり、本当に感謝しています。学生たちがこの体験を糧に将来に役立ててくれることを祈っています。ご協力ありがとうございました！



利用者様と仲良くなれるか心配でしたが
皆さんに親切にもらったので
楽しく実習することができました！



老健のリハビリは、ご年配の方のリハビリなのでもっとのんびり
行っているのかと思いましたが、イメージと違い活動量が多くて
驚きました！



委員会紹介 ④記録委員会



伊達政宗公は大変な美食家で、将軍様にタンチョウツルの吸い物を振舞ったと記録にあります。しかもタンチョウツルだとわかるように、わざわざツルの足をお膳に添えてあったとか。タンチョウツルは今では北海道が有名ですが、江戸時代には北海道から鹿児島まで広く生息していたと記録に残っています。政宗公はタンチョウツルを参勤交代の途中、埼玉県あたりで捕まえたのかな。記録を読むことで色々な学びや想像をする楽しみが得られます。さて、事実を正しく記録すること。ご利用者の一日の様子をこまめに記録すること。記録の大切さを知ること。これらを職員に周知することを目的として、記録委員会は活動しています。主な内容は健康状態の他、笑ったり悲しんだりする日常の様子を記録しています。私たちが記録する内容はご利用者がサルビアで生活した証として残ります。より良いサービスを皆様にご提供できるように、記録の充実に努めて参ります。



お知らせ

9/20(水)は浴室の配管工事があり入浴日に変更になる為、通常通りにお洗濯物が出ていない場合がございます。どうぞご了承ください。

検温のお願い

衣類の交換でご来所された際は、必ず玄関で体温を測ってから中にお入りください。ご協力よろしくお願いします。



サルビア
スタッフブログ



新入職員紹介

出身は調布です。15年程前に日野に引越して来ました。現在は石田に住んでいます。富士山、ふれあい橋などが部屋から見ることができ、大変気に入った場所です。今回清掃の仕事でお世話になることになりました。まだ初心者ですが、頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。(清掃課)

姉妹施設のロベリアから異動して参りました。出身は山梨県です。昨年実家から近い日野市に引越してきました。食べるのが好きなので近くに美味しいご飯屋さんがあったら教えてください！管理栄養士、人としてまだまだ未熟なので、いろんなことを吸収し、様々な方と関り成長していきたいです。よろしくお願ひします。(管理栄養士)