

天の川だより



～一期一会～



2017年5月発行
Vol. 22

毎年恒例となったお花見行事ですが、今年は初めて井川町の
国花苑へ行ってきました。

国花苑に向かう車中では、前日の大雨で桜が散ってしまっ
ていないか職員はドキドキ、利用者様は「どこまで行くのだろ
う？」とワクワクしている様子。

いざ着いてみると、そこには満開の桜が！
無事にお花見を楽しんでいただくことができました☆



4/27

お花見ドライブ

ひな祭り



厨房の方々が腕によりをかけて作った彩り鮮やかなち
らし寿司。皆さん美味しそう
に召し上がっていました。



毎年来ていただいているPOLAの皆様。入居者の方々
にハンドマッサージを行って下さいました。手がすべす
べになり、皆さん自然と笑顔がこぼれていました。

おやつの中には可愛いおやつも。「可愛くて食べら
れない」と話される方が多かったです。



ノースアジア大学吹奏楽団



3月29日にノースアジア大学吹奏楽団
による演奏会を開催しました！！
目の前で生演奏ということもあり、体中
に響き渡るほどの大迫力でした😊
感動し涙を流されている方もいらっしゃい
ました。



最後は、
「秋田県民歌」を
みんなで大合唱！！
アンコールが出るほど盛り上がりました☆



2月14日バレンタイン行事では
チョコレートフォンデュを行いイチ
ゴやカステラをチョコレートにつ
け美味しそうに食べられていま
した。中には「美味しくて食べ
すぎちゃった」と話される利用者様
もありました。



バレンタインデー
& ホワイトデー



3月14日ホワイトデー行事
ではホットケーキを焼き、上
に果物と生クリームで美味し
くデコレーション。楽しい1日
を過ごしました。

季節行事

Presented by レクリエーションプロジェクト

節分行事



2月3日に当施設でも節分行事を実施いたしました。
今回は鬼が3匹も来てくれました。その鬼の中には、
セクシーな鬼が!! 利用者様からも笑顔が見られ、フ
ロアに響き渡る利用者様の笑い声が印象的でしたね。
例年に比べ皆様の元気の良い掛け声とともに、鬼は逃
げていきました。今年も一年、元気に過ごして頂きた
いですね。



節分行事のレクリエーションは職員が書いた巨大な
鬼の絵を的にした玉入れ競争です。あまりの迫力に利
用者の皆様は驚かれた様子!!レクリエーションが始ま
ると表情が変わり、相手に負けまいと力強く投げられ
ておりました。

各フロアの利用者の皆様に普段のレクリエーション
と同様に楽しんで頂けたのではないかと思います。



お茶会行事

お茶会で俳句のレクリエーションを実施しました。
5・7・5 を皆さんバラバラに考えて頂きました。そ
れをくじ引きで俳句を完成させるという、新感覚の
レクリエーションです。できた俳句を読み上げた際
頷かれたり、会場内に笑いが響き渡ったりと楽しい
お茶会になったのではないかと思います。



レクリエーションが終わり、お茶の時間です。ご利用者様
も積極的にお茶を点てられておりました。様々なお茶の流
派がある様で、利用者様が先生となりお茶の点て方や作法
を勉強する場となりました。普段と一味違い(お茶とお菓
子)、利用者様全員に満足して頂けたのではないかと感じ
ました。



レクプロより

今月もレクプロの活動を実施しました。今
回も運動系はもちろん、工作系に力を入れ
実施しました。春の花といえば桜ですね。
今回はペットボトルを使用して、桜の花を
イメージした絵を作成しました。その絵に
好きな俳句などを書かれていました。



映画鑑賞も同日に実施いたしました。今回は
「青い山脈」という映画を上映いたしまし
た。原作者の石坂洋次郎さんの映画は面白い
と皆さん真剣な眼差しで見入っていました。
主題歌である「青い山脈」が流れると皆さん
が一斉に歌い出され、ちょっと驚いてしま
いました。今後も、昔懐かしい映画を上映して
いきたいと思っています。

知って得する介護の豆知識

転倒して骨折…というのは避けたいことではありません。しかし、加齢に伴う注意力、平衡感覚、視力、下肢筋力の低下などによってバランスを崩しやすくなったり、ちょっとした段差につまずきやすくなったりとリスクは増えます。また、骨密度の減少によって骨がスカスカになり少しの力やねじれでも折れやすくなってしまいます。特に閉経後の女性はホルモンの関係で脆くなりやすいのです。そこで！！豆知識として高齢者が骨折しやすい代表的な部位を挙げてみました！

★大腿骨頸部骨折（大腿骨と骨盤がつながる部分）

軽く転倒しただけでも折れやすく、治りにくい。

★橈骨遠位端骨折（親指側の手首の骨）

手をついた時に折れやすい。

★脊椎圧迫骨折（背骨）

尻もちをついたり重たい物を持ったり、咳やくしゃみをしただけでも折れることがある。

★上腕骨近位端骨折（肩）

手や肘をついた際に折れやすい。

予防のためには安定性の高い靴を履いたり、筋力維持のため軽い運動をしたりと普段の積み重ねが大切とのことですが、何事も無理は禁物ですね。

職員紹介

ラ・ボア・ラクテを支える職員をチョットずつ紹介♪



生活相談課 係長

稲荷 一将

震災から6年、学校を卒業して6年、ラ・ボア・ラクテも間もなく7年目に突入します。

私生活では新たな家族も増え、怠惰な日常に終止符が打たれました。



ケアサポート課 2F 主任

田中 奈留美

横手のりんご農家でのびのびと育ちました。小学生の時からバスケットボールを始め、バスケ歴15年以上になり体力には自信があります!!

今後の行事予定

5/14 母の日行事

5月下旬 外出行事

7/9 ラ・ボア・ラクテ夏祭り

編集者から

ようやく暖かい季節になり、4月は久しぶりの外出行事を実施しました。春の空気を肌で感じて皆様リフレッシュされた様子でした。安定した気温のうちになるべく外出の機会を作りたいと考えております。

また、今年も夏祭りを開催しますので、どうぞ楽しみに！

栄養コラム

～知っていますか？ロコモティブシンドローム③～

★蛋白質の代謝を促す栄養素★

ビタミンB₆



蛋白質を分解して吸収を高め、合成を促進。

主な食材：レバー、鮭、かつお、鶏ささみ

ビタミンK



骨にある蛋白質を活性化し骨形成を促す。

主な食材：納豆、春菊、ほうれん草

＊天日干しの力＊ ～太陽の光で栄養満点！～

乾物は古くから日本人の食生活に多用されてきました。天日に干すことでビタミンD、カルシウムなどのミネラルが濃縮され栄養価が高まります。保存性が高く、少量使うこともでき、使い勝手が良く高齢者のご家庭にもおすすめです。乾物を購入する際には「天日干し」であるか確認してみると良いかと思います(^ ^)

ショートステイ
ラ★ボア★ラクテ

〒010-0851 秋田県秋田市手形字西谷地 1-2 TEL 018-893-3221 FAX 018-893-5778

