

天の川だより

～一期一会～



2021年2月発行
Vol. 37



令和3年1月5日に新年会行事を行いました。
各階に手作りの獅子舞が登場し、今年も無病息災で元気に過ごせますようにと祈りを入れて皆さまの頭を噛ませていただきました!!
手作りとはいえ迫力のある獅子舞に驚いていた方や、「ご利益〜!ありがとうございます!」と声をかけてくださる方もいらっしゃいました!
その後はフロアごとに職員による出し物を行い、マジックでは歓声があがり福笑いでは笑い声と笑顔が溢れました(^)
どのフロアも大盛り上がりで楽しい時間となりました♪



新年会行事



令和2年12月30日に開催した毎年恒例のもちつき行事。あっという間に令和2年もあと2日となってしまいました。
男性の利用者様は杵で餅をつく音が「ドス、ドス」という音がして力の違いを実感しました。女性の利用者様は普段あまり人前に出てこない方でもご自分から餅を丸めたいと積極的に参加されておりました。
近年、臼や杵をみる機会がない中、触ったり実際に餅をついたりして以前やったことがよみがえってきたのではないのでしょうか。杵を持つ手つき、振り上げる様子、餅をまるめる様、経験しているからこそできることだと感心しました。つきたてのお餅はとても美味しそうでしたが我慢!我慢!
きれいに丸めたお餅はステーション前に飾りました♪



もちつき行事





ハロウィン行事



10月30日にハロウィン行事を行いました。職員がお姫様や赤ずきんちゃん等のいろいろなキャラクターに仮装しゲームを行いました。利用者様自身も帽子やカチューシャをついたり、魔女のステッキを持って写真を撮ったりととても楽しまれておりました。ゲームは、マミーラップゲームを行いました。仮装した職員を利用者様がグループで協力してトイレットペーパーで巻き付けておりました。「楽しい!」「頑張るぞ〜」とみなさん、集中してゲームに取り組まれており、楽しんで頂けたようです。



クリスマス会行事



12月25日クリスマス会を行いました。当日は雨で、杓付クリスマスとはなりませんでした。クリスマス気分を満喫していただけただかと思えます。午前中は、職員による歌(音楽を学んだ方なので本格的!)とドレミパという楽器を使った演奏を聴いていただきました。みなさん、集中して聴かれ「感動した」と喜ばれる方がたくさん!!中には、「うまい!うまい!」と元気よく掛け声をかけてくださる利用者様もいました!

午後には、ピニャタというくす玉を割り叩くゲームを行いました。棒を持つと、みなさん力いっぱい叩かれておりました。なかなか割れず、苦戦するチームもありましたがみなさん諦めずに頑張っておりました!くす玉が割れると色紙がひらひらと舞って「綺麗だ」と話される方も(▽▽)おやつには「ヒゼリー」の入ったドリンクとケーキを召し上がっていただき、特別な日を楽しんでいただけただかと思えます♪



新米おにぎり行事



11月9日から11日にかけて各フロアで『新米おにぎり』行事を行いました。今回初の試みで、新米はリハビリ課の富樫先生のご実家で作られたお米を使用しました!!4種類の具材の中から2種類を選んで頂き、ご自身でおにぎりを作って頂きました。皆さん慣れた手つきで、丸くきれいなおにぎりを握られていました。「美味しい」と笑顔が多く、喜んで召し上がられていました!



ラ・ボア・ラクテ大運動会

11月19日に開催された毎年恒例の「ラ・ボア・ラクテ大運動会」今年も午前中に「料理完成ゲーム」と「職員リレー」、午後には「言葉つなぎゲーム」と「玉入れ」を行いました。

料理完成ゲームはお題を職員が出し、そのお題の料理に必要な食材を丸い皿の絵から見つけ出し枠内に入れるゲームです。苦戦しながらも職員と共に頑張っていました。職員リレーは仮装から始まり足つぼの上での足踏み、ぐるぐるパット、うさぎ跳び、缶ジュースの一気に飲みを行いました。利用者様からの沢山の声援の中で職員はいつもとは違う一面を見せ、皆さまが笑顔であふれていました。

言葉つなぎゲームは袋に丸められた一文字が書いてある紙が入っていて、その言葉をお題に合わせてつなげるゲームです。各階の利用者様は丸められた紙をきれいに開き、職員と共に正解を模索して問題の解けた時の笑顔が輝いていました。

玉入れは職員が加を背負い、その加に目掛けてボールを入れるゲームです。入らなかったボールは職員が必死に拾い、手渡しして少しでも多く投げてもらえるようにしていました。利用者様はそれに応えるようにたくさんボールを加に入れていました。

今年度の優勝は2階でした。惜しくも優勝を逃した707の利用者様からは「楽しかったよ」と笑顔で声を掛けて頂きました。来年度はさらに盛り上がりてもらえるように楽しい種目等を企画していきたいと思っております。



🎃 レクフレロ 🎃



☆カボチャ作り

今回ご紹介するレクフレロの活動は、工作系のレクフレロのカボチャ作りです。10/30に行ったハロウィン行事に合わせて実施しました。土台になるのは新聞紙です。皆さま頭にカボチャを思い浮かべながら新聞紙を丸めていきます。土台が出来たら障子紙で作った色とりどりの紙を貼っていきます。皆さま、じっくりと配色を考え時間をかけて障子紙を貼られていました。そして作っているのはハロウィンのカボチャです。顔を忘れてはいけません。目や鼻や口を付けると一気に個性が出ました。その表情を見て、利用者様からも笑顔がこぼれます。仕上げに頭に目をつけて完成です。同じ材料で作っても並べていると1つ1つが個性を放つ素敵なカボチャが出来ました(^^)

🍏 ポア喫茶 🍰



『たこ焼きなんて初めて作った!!』という方も多かったですが、初めてとは思えないほど手際よく作っていました(^^)出来立て熱々のたこ焼きをほおばり皆さま笑みがこぼれていました♪



そのまま食べても美味しいリンゴですが、今回はリンゴをソテーしてバニラアイスを添えてお召し上がりいただきました!!一緒にドリップコーヒーも提供させていただきました♪『こういう食べ方もあるのね、とっても美味しい!!』と好評でした。

～知って得する介護の豆知識～

『ヒートショック』ご存知でしょうか！？

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。昔ながらの日本家屋や温泉施設などでは床がタイルだったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。

どんな所で発生するかと言うと…

冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など、極端な温度差がある場所です。

☆ヒートショックを起こさない為に！

- ・入浴前と入浴後に水分を補給する
- ・食後 1 時間以上空けてから入浴する
- ・お酒を飲むなら入浴後に
- ・脱衣所と浴室を温める
- ・38～40℃に設定して入浴すること
- ・ゆっくり温まり、30分以上長湯をしない
- ・浴槽から急に立ち上がらない

身体を大切にして、寒い冬を乗り越えましょうね!!



職員紹介

ラ・ポア・ラクテの新しい職員をご紹介します



ケアサポート課 介護係
成田 涼太

秋田生まれの秋田育ち。働き始めてから3か月が経ち、優しい先輩職員に助けをもらいながら日々努力しています。早くお役に立てるように頑張ります。



ケアサポート課 看護係
佐藤 好子

はじめまして！昨年11月より働かせていただいています。ショートステイは初めてですが早く戦力になれるよう頑張っています。宜しく御指導お願い致します。



行事予定

2月 節分行事・春の工作行事

3月 ひな祭り行事



編集者から
秋から冬にかけて季節を感じて頂けるような行事を開催し利用者様もお楽しみいただけたかな？と思います(^^)♪今後も感染症対策として定期的な換気・手指消毒・ソーシャルディスタンスを保ちながら安全に行えるよう行事開催に努めてまいります！

栄養コラム シリーズ 郷土料理 第13回

★京都「賀茂なす田楽」

京都の伝統野菜「賀茂なす」は、ボールのように丸いなす。100年ほど前、上賀茂地域と西賀茂地域でつくられたことからその名がついたといわれます。

賀茂なすを半分に切って油でじっくりと焼き、白みそや赤みそで作った甘みそをかけて仕上げます。



★大阪「箱寿司」

大阪発祥の木型に、海老や魚の切り身などの酢飯を重ねて詰め、上から押しして四角く整え、型から出して食べやすい大きさに切り分けます。大阪寿司とも呼ばれ、天保12年創業の老舗吉野寿司の3代目が鯛や海老、穴子などの素材を用いた高級志向の寿司として考案したのが始まりといわれています。



ショートステイ
ラ★ポア★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

