

あじさいリハビリ科 特集

コロナウイスの影響で自宅にいる時間が増えた方・座っている時間が増えた方・これから冬に向けての簡単な準備運動として..

座ってできる簡単肩・腰ストレッチを紹介します



肩関節

右手を挙げて、肘を曲げ、手が背中に落ちるようにして下さい。左手で右手をつかみ、ゆっくりと左側に引き、10秒間保持して下さい。反対側も同じようにして下さい。

腰部



右側の脚を曲げて、左脚の上にのせます。息を吐きながら上半身を倒し、20秒キープして下さい。



右側の脚を伸ばしてつま先はできるだけ上を向けて下さい。息を吐きながら上半身を倒し20秒キープして下さい。

タブレット面会から窓越し面会へ

コロナ感染防止のため、続く面会禁止。家族としばらく会えないストレスははかりしれなく、せめて窓越しに会いたい..そんなご要望に沿いたい

高齢者にとって依然として続く、コロナ感染の脅威。何時になったら面会できるの？タブレット面会で、顔は見れるけど、視線が合わない、姿の全容が見れない、元気なのかしら？そんなお言葉に、窓越しですが、家族様は玄関通路の外側から、利用者は相談室の内側からの面会を設定しました。天候によりますが、毎日午後2時から4時までの間に窓越し面会をしています。ご希望の方は遠慮なくお申し出ください。(利用者様の体調により面会できない場合があります。ご了承ください。) 事務所

面会禁止はいつまで？寒くなってきたから心配..



ひさしぶりやな。元気で安心したわ。

あじさい新聞

第164号

発行所 シルバースイあじさい 編集 新聞部 神戸市北区緑町 8丁目12-1 TEL078-583-2233

敬老の日 お祝い

今年9月21日が敬老の日でした。

毎年、敬老の日は長寿番付のみで大きな行事は無かったのですがコロナの為、色々な行事が縮小され、職員一同、入所者様に何かできないかと、細やかながら写真付のお祝い色紙をプレゼントしました。

「ありがとう、大切にしよう」「部屋に飾るね」と言って下さり、その日の夜には夜勤の職員に「これもらってん、見て」と披露してくれました☆

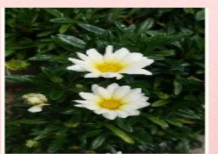
おやつでは和菓子とお抹茶を用意し、入所者様に茶筌を使ってお茶を点てて頂きました。感想はそれぞれで「ちょっと苦いな」「本当のお茶はもっと苦いんやで」と楽しまれていました！

感謝のお言葉とたくさんの笑顔を見ることができ、本当に良かったです。皆様、いつまでもお元気で長生きして下さい！ レク委員会



介護風景

あじさいに入職して十一月で半年が経ちます。見たことない人やね、新しい人？あんな名前なんて聞いたことない人？利用者様は「あじさいのTです。宜しくお願いします！」と皆さんに名前を覚えて貰える様に挨拶をし、リハビリを行います。今日はTさん！覚えたで、リハビリを行います。声を出さずとも大事なことだと実感しています。新人理学療法士 T

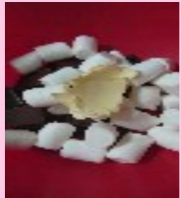


ガザニアの花

- 材料 ビターチョコレート 60g マシュマロ 80g バター 30g シリアル 60g (グラノールなどお好みで)

テイケア「ミッツ」の簡単おやつレシピ

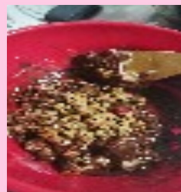
①耐熱容器にシリアル以外の材料を入れ、ふんわりラップをして600Wで2~3分加熱します。(溶けるまで10~20秒ほど追加します)。



③バットに流し、竹べらなどで平らにします。



②バター、マシュマロ、チョコレートがしっかり溶けたら、熱いうちにシリアルを混ぜます。やけどに注意！



ラップの上から指で押さてもえてOK!



④冷めたら食べやすい大きさに切り分けて完成！

秋深まりチョコレートのおいしい季節になりました。チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには血圧を下げる効果や抗酸化作用もあるそうですよ。火を使わず、レンジで簡単チョコシリアルバーをぜひお試しください。

あじさい家族会お知らせ

感染拡大防止のためしばらく手芸の会・喫茶はお休みいたします。

11月の予定

- 音楽セラピー : 中止 家族会喫茶 : 中止 映画の日 : 11/19(木) お誕生会 : 11/14・11/28(土) 11月生まれの入所者様と

新型コロナウイルス 感染予防のため 中止や延期となる事が予想されます。ご了承下さい。



テイケア今月の壁紙

テーマは「七五三」 この時期になると、晴れ着姿の子供たちを見かけますね。あじさいでもいろんな動物たちがあじさい神社に七五三参りにやってきました。もちろん千歳あめがお目当て...なのはここだけのお話。テイケアよもや話。

編集後記 施設を囲む裏六甲山もそろそろ紅葉化粧の季節です。ボツボツと多くは森林植物園もあり、ステイホームにも飽きたころ、季節の移ろいを感じたい。紅葉散策を万全にしたい。四季を繰り返すことで、自然に命を敬う時代も。四季を繰り返すことで、命を守ってくださいます。 編集長 内田