

## デイサービス

### 串焼きバイキング



6月から始まったバイキング。利用者様もエプロン装着。厨房の方と一緒に手伝いしてくれました。やきとり、アスパラベーコン巻き、うすらの卵、ししゃも等たくさんの具材を焼いてくれました。次は何のバイキングをしようかな。

### クッキング



6月のクッキングは、ホットサンドを作りました。今回はツナサンドにあんこバナナ。自分自分で具材はさみ焼きました。男性の方の包丁さばきも上手です。



### 五目並べ

五目並べブーム到来。最近男女問わず1つの盤を5~6人で囲むする時もあります。時間が経つのも忘れるほど夢中です。



【利用時間】 要支援 / 10:00~15:30  
要介護 / 9:30~16:45  
【利用日】 月~土曜日

ご利用希望の方はケアマネージャーもしくは香東園支援センターまで。見学も可能です。お気軽にお問い合わせください。

## リハビリ

### ~下肢筋力強化のためのスクワット~

からだ成長する時期を過ぎてある程度からだ完成してしまっ後は、「維持」のエネルギー以外は必要なくなり、徐々に老化も進んで細胞の生まれ変わりのサイクルが遅くなり、筋肉も減っていくと言われています。また、下肢の筋肉は上肢の筋肉に比べて低下率が3倍高いと言われています。そこで、下肢の筋肉のなかで一番大きいと言われる大腿四頭筋の筋力強化トレーニングであるスクワットを紹介いたします。スクワットが、他の下肢筋力トレーニングよりも良いとされるのは、動きに関わる筋肉の数が多いということです。ただし、スクワットで腰や膝が痛くなるようなら、椅子からの立ち座り運動から始めてください。



<スクワット>  
スクワットを行う際の注意点です。膝のお皿と足先が同じ方向を向くこと、膝を曲げた際、足先がみえなくなるまで膝を前方に出さないことです。



岩木 隆裕

令和元年度  
認定特定行為業務  
従事者認定証を  
取得しました。

## 盲養護老人ホーム

### 同好会紹介



### カラオケ同好会

歌が好きな入居者が集まって週2回行っており、毎回皆様熱唱されています。曲入れなどの機械の操作もご自身でされています。



### お誕生日おめでとうございます

コロナウィルスの影響で面会制限中。いつもと違う雰囲気になど寂しい今日この頃です。先日、お誕生日に家族様からプレゼントが届き満面の笑顔！職員も元気のお裾分けを頂きました。



### 実がなるのはいつ?

ご自身でスモモの苗を買ってこられ、鉢に植え育てています。散歩がてら外に出て水やりをされています。



### 自分でやります

数名の方がたばこを吸われています。喫煙スペースの清掃は喫煙者の方をお願いしています。



### レンジでチン!

養護にはダイニングキッチンがあり、電子レンジも付いています。皆さん自分でお好みの物を温めています。



### ツバメの巣

3階のベランダにつくられた巣では、ヒナたちが大きな口をあけて親鳥に餌をねだっていました。みんな、元気に巣立つんだよ!



### 歩く事は健康の秘訣

ゆっくり、ゆっくり、たまに休憩を入れながら、自分のペースで取り組まれています。



高橋 浩子

### 職員紹介

施設での仕事は初めてで慣れないことも多いですが、入居者の方々の体調に気を配り対応できるように頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いします。

## 特別養護老人ホーム

### お花見で春を満喫!!



春になり桜が満開になったので、お花見をしました。桜の花を観ていると、日本人で良かったと実感しました。

### 節分で鬼退治!!

ご利用者様全員で、鬼退治をしました。沢山の鬼を退治し、いっぱい福を招きました。



### ジャガイモの栽培

ジャガイモの土寄せをしています。収穫後には掘りたてホクホクのフライドポテトにしてみました。



### お雛様で笑顔いっぱい!!



お雛祭りの季節になりました。何歳になっても、雛人形を眺めていると若かりし頃を思い出します。



### ひょうたん栽培

支柱を立て網を貼りました。秋には収穫し加工します。お正月の飾りを作る予定です。

### クッキングで料理の腕自慢!!

大好きな卵を使ったクッキングの時間。みんなで作った卵料理は、驚くほど美味しく感じました。



### いたどり



「いたどり」とシーチキンを和えて現代風にアレンジ。子供のころの思い出を話しながらおいしく頂きました。



### 春菊の収穫

春先には、ほろ苦い味が美味しく感じます。春キャベツと和え物にして頂きました。



### 施設の中庭でお好み焼きパーティー!!

天気の良い時に、屋外でお好み焼きパーティーをしました。子供の頃に手伝った事をお好み焼きは格別でした。



### 昔の農機具で頭と体の体操

地域の方からご寄贈頂いた「唐箕(とうみ)」がリハビリルームにあります。子供の頃に手伝った事を懐かしみながら運動しています。

### 新人職員紹介



太田健太

ご利用者の生活が豊かになるように頑張っていきます。宜しくお願いします。



岡谷泰秀

利用者様のお役に立てる様働かせて頂きます。どうぞよろしくお願致します。