

杜の実

発行:社会福祉法人 大山
特別養護老人ホーム
ときわの杜
編集:広報委員会
住所:佐倉市石川556
電話:043-485-3711
FAX:043-485-3751
URL:http://daisen.or.jp
発行日 平成28年4月15日

春、
ときわの桜も満開!

ボランティア紹介



さくらレディーズ
様が、素敵なダン
スを披露して下さ
いました。



どんぐりころこ様
による皿回しや南京
玉すだれ。最後は
皆さん一緒に柳の
芸に挑戦!



佐倉ハーモニーの会様
による演奏と舞踊。
入居者様も一緒に歌に
参加し、楽しいひと時と
なりました。



来訪して頂ける
ボランティア様、
随時受け付け中
です。



杜のキッチン

3月・4月 行事食



手まり寿司
海老、サーモン、錦糸卵
季節のかきあげ
筍の白煮
菜の花の辛し和え
菊花かぶの漬物
潮汁(はまぐり)
桜餅



ソフト食も
丁寧につくります!



潮汁には普段なかなか献立に入らないはまぐりを使用しました。

はな祭り

にぎり寿司 6かん
桜そば
せりのお浸し
桜餅

まぐろ、ぶり、甘えび、スモークサーモンの美味しいネタを
にぎり寿司にしました。桜の色・香りのする桜そばは、
この時期にしか食べられない献立となっています。



ときわの杜 ブログ開設

4月から、ときわの杜ブログが、
ホームページ上から閲覧可能に
なりました。



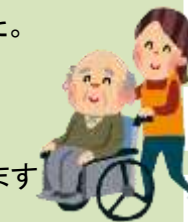
インターネットから
『ときわの杜』で
検索

<http://www.daisen.or.jp/>



今後の予定

4月から外出レクが始まりました。
各ユニットで計画中!
又、ボランティアさんも
4/24 サックス演奏
5/10 馬頭琴演奏に来てくれます



クラブ活動紹介 生け花クラブ

ときわの杜 生け花クラブは、毎月第3火曜日に活動していま
す。
遠州流家元 岩本裕子先生によるご指導のもと、
必要に応じて職員もお手伝いさせていただきながら、
みなさま とても和やかな雰囲気の中で、
お花と向き合っておられます。



作品は、各ユニット
入口付近にて展示
しております。
お越しの際は是非
ご覧ください。

ワンポイント介護術

立ち上がり動作を介助する時、ムリな力を使ってはいませんか？
自然な力で立ち上がるポイントをご紹介します。

<悪い例>

椅子から立ち上がろうとすると、椅子から体を引き離そうと前や上に引っ張るような力を加えてしまいがちになります。



これでは、介助する人も腰を痛めやすく、介助を受ける人も自分の力を使うことが出来ません。



まず、自分が立ち上がる時をイメージします。
足を肩幅程度に開き、足の裏が床にしっかりとつくようにします。



介助する人は介助を受ける人の手を下に下げるように引きます。
動作を行う際は、自分のへそを見るように前傾姿勢をとっていただくように促します。
下に向けて力が働く事で重心が下がり、自然とおしりが浮き、足に力が入り立ち上がることが出来ます。



立位がしっかりととれてから次は歩行に入ります。
歩き出す際は、手ではなく、肘を下から支える事で、歩行の振動で起こるお互いのブレが少なくなり、安定した手引き歩行を行う事が出来ます。



★ムリのない介助方法を身に付け、お散歩に出かけましょう★

経口補水液のご紹介

経口補水液(けいこうほすいえき)について

- ・風邪による下痢や嘔吐、発熱等で脱水症状を起こした際の水分補給をする為のものです。
- ・一般的なスポーツドリンクでは、糖分・炭水化物が多量に含まれていて、あまり体に良くないと言われている為、ときわの杜では手作りで提供しております。

**ご家庭でも
作れます！**

基準量
水：100ml
塩：0.3g
砂糖：4g
レモン汁：大さじ1/10



砂糖は上白糖ではなく三温糖を使用しているため少し色付いています

2月3月の行事レクの様子

負けられないな



節分

あの鬼、私達が当たった豆で転んだわ！



各ユニットで、節分にちなんだレクを行いました。入居者様は手作りの的や、鬼役の職員に向かって懸命に豆を投げ、とても楽しまれた様子でした。鬼も必死に逃げたのですが、みな様が投げる豆のスピードにはとても敵いませんでした。



／鬼は一そと。福はうち。／



あれに当てなくちゃ



よいしょ！っと。全部倒しますよ！



当てたら可哀想かと思って・・・と鬼思いな入居者様も。

ひな祭り

ときわの杜では毎年ひな人形を飾り、桃の節句をお祝いします。この時期を楽しみにしておられる入居者様も多く、ひな壇が飾られたこととお伝えすると、みな様ごぞっとお運びくださいました。ご覧になりながら、ひな祭りの思い出話を聞かせてくださる方もいらっしゃいました。



おやつレクでは、いちご大福やマシュマロヨーグルトを手作りしました。笑顔があふれる中で、美味しいおやつが完成しました。

工作レクでは、紙コップなど身近な物を使ってひな人形を作りました。ご覧の通り、立派なひな壇が完成しました。

