

# 緑寿苑だより

令和3年9月1日号

老人保健施設 緑寿苑  
加古川市平岡町新在家 1197-3  
TEL:079-425-2270  
居宅介護支援事業所  
TEL:079-424-3214



URL: <https://www.tatsumakai.jp/rouken>

## ～ 風鈴レク (2F) ～

虫の音が響いていても毎日夏ですね。夏といえは思い浮かぶ物は色々ありますが、2階では8月のレクリエーション活動の一貫として手作りの風鈴を作っていました。利用者の皆様に一人一つ思い思いの細工を施した風鈴を作っていました、苑内の天井に飾らせていただきました。中には



工夫を凝らして、風鈴の紐の先に願い事を書かれた物もあり、「これで叶うかなあ？」とおっしゃったり、「良くてきた～！」と笑顔の見られる利用者様もいらっしゃいました。風鈴の涼しげな鈴の音が、暑い夏に爽やかさをもたらしてくれるようです。まだまだ暑い日が続きますが、苑内で過ごすことの多い利用者様にも、季節を感じられる良いレクリエーションになったと思います。





## ～ あんこ大好きの日 ～

3階は、7月に“あんこ”をのせた和風デザートを召し上がっていただきました。抹茶ムース、餠、生クリーム、チェリー。ずばり黄金の組み合わせです。美味しい笑顔をとくさん頂けて光栄です。



2階は、8月に“ぜんざい”を召し上がっていただきました。「おいしいな～」と、とくさんの笑顔が見れました。

## ～ 魚釣り大会 (3階) ～



8月のレクリエーションで、魚釣り大会をしました。夏祭りの雰囲気楽しんでいただこうと思い、炭坑節をはじめ、盆踊りの曲を流しながら実施しました。時間制限を設け、競いながら、とくさんの魚を釣り、楽しんでいただきました。馴染みのある盆踊りの曲も好評で、夏祭り気分を味わって



ただけたかな～と思います。





# ～ 県農リモート交流（押し花アート）～



6月から実施している、「アサガオの栽培」の県農高校生とのリモート交流ですが、コツコツ育て来たアサガオも使用し、“押し花アート”をしました。8月25日(水)が実施日となり、夏の終わりの時期で花が咲き続けているか心配しましたが、利用者様たちの日々の水やり、枯れ葉、

枯れ花の手入れもあって、元気に毎日咲き続けてくれました。6月に県農から届いた苗から、高校生に教えてもらいながらの栽培でしたが、今夏

は雨の日が多く、日照不足だったのか、育ちが悪い時期もありました。うまく育ってくれるか不安でしたが、大きい鉢に植え替えたり、液肥をあげたりし、元気に



育ってくれました。利用者様たちは、窓から見えるアサガオを毎朝眺められ、「きれいね～」とおっしゃられていました。毎朝咲いてくれるアサガオは、日々の楽しみとなり、笑顔での会話が弾みました。「“花”の力って、すごいな～」と改めて感じた日々でした。これからも、“花”のある生活を過ごしていただきたいと思います。





## ～ コロナと食事 ～

WHOは、「ビタミン類、ミネラル類、食物繊維、蛋白質、抗酸化物質は、新鮮で加工されていない様々な食品から摂取できる」と、新型コロナウイルス感染症予防の食事を記しています。世界に出回っている食事ガイドラインのほぼ全てにおいて、「新型コロナウイルス感染症を予防できる食品やサプリメントは存在しない」としています。基本的な健康維持と、生活習慣病予防の為に、これまで勧められてきた食習慣を守ることの大切さを繰り返し強調されています。



さて、兵庫県では「ま・ご・わ・や・さ・し・い・ヨ」で、“コロナ”に克つようお勧めしています。最近の研究により「ヨーグルト」が追加されています。日本食は食塩の摂り過ぎに注意が必要です。

引用：一般社団法人日本人間健康栄養協会資料  
健康ひょうご21 県民運動推進会議資料



## ごあんない

お誕生会：2・3階（毎月第4水曜日開催）

※2階の喫茶活動（毎週木曜日開催）、特別喫茶（月に1回開催）、3階の手作りおやつのはきはき、感染症対策により中止しています。

（インフルエンザ予防接種について）

今年も実施予定としています。10月に案内を送付させていただきます。よろしくお願いいたします。



今年は、真夏に秋雨前線？が停滞する天候で、各地で大雨被害のあった夏でした。涼しい日が多く、過ごしやすい面はありましたが、長雨の影響での「野菜の高騰」は心配です。。

コロナ感染は、なかなか収束の見えない厳しい状況です。変異型の流行もあるようで不安は続きますが、感染を防ぐ行動を意識し、濃厚接触となる行動を避け、自己防衛するしかないかなと思います。気を緩めず、感染予防を常に心がけ生活しましょう。

