



# 和～なごみ～

平成26年4月 第6号

秩父生協病院  
通所サービスセンター  
発行担当：島田・鶴飼



## お花見をしました♪

天候にも恵まれ、満開の桜を堪能できました。



### 職員紹介



4月1日より外来から異動してきました、看護師の浅見博子です。

デイケアでの仕事は初めてなので不慣れな点がありますが、1日も早く慣れ、みなさんと楽しく過ごせるように頑張ります！



### 春の野菜、食べてますか？



旬の野菜は季節を感じさせてくれるだけではなく、からだにもよい効果があります。

#### 【春キャベツ】

ビタミンC、Uが豊富で、カリウム、カルシウム、食物繊維を含む。胃腸を整える、免疫力を高める効果がある。

#### 【竹の子】

食物繊維、カリウム、ビタミンB2、タンパク質を含む。便秘を解消する、コレステロールや余分な塩分を排出する効果がある。

#### 【グリーンピース】



食物繊維、タンパク質、ビタミンB1、B2、C、カリウムやカロテンを含む。コレステロールを排出する効果がある。

#### 【新たまねぎ】



硫化アリル、カリウムを含む。血液をさらさらにする、動脈硬化を防ぐ、疲労回復の効果がある。

# 元気いきいきクラブ 5月 ゲーム予定表

月	火	水	木	金	土
14:15 ~ 15:15			1  リズム 体操	2 お手玉 ゲーム	3 風船 バレー
5  リズム 体操	6 物当て ゲーム	7  ボール 送り	8 バトン リレー	9 玉入れ 競争	10 連想 ゲーム
12 時間 当て ゲーム	13 しり とり ゲーム	14 わなげ 大会	15 言葉 送り ゲーム	16 物当て ゲーム	17  リズム 体操
19 かるた ゲーム	20  リズム 体操	21 物当て ゲーム	22 こと わざ ゲーム	23 バトン リレー	24 おぼん リレー
26 文字 当て ゲーム	27 くしゃ くしゃ ポイ	28 お手玉 ゲーム	29 物当て ゲーム	30  リズム 体操	31 時間 当て ゲーム

## 元気いきいきクラブとは...

年齢を重ねると、活発に動いたり、人と接する機会が少なくなりがちです。そうすると、体の動きが悪くなるだけでなく、気持ちも沈みがちとなります。

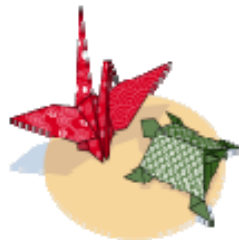


「元気いきいきクラブ」は、皆さんと一緒に体操やレクリエーションに取り組むことで、体の動きを良くし、さらに、楽しく交流することで気持ちを明るくすることを目的とした活動です。

また、クラブ内では、脳の活性化や認知症の予防をねらいとしたゲームも取り入れています。

## 立ち上がり訓練、手芸、漢字パズル、院内散歩...

午前中、塗り絵や手作業、発声練習、口腔体操などに取り組んでいただいておりますが、さらに、立ち上がり訓練も始めました。この訓練にしっかりと取り組むことで、立ち上がる時の動作が安定し、転倒予防につながります。



また、昼食後のひとときに、手芸や漢字パズル、職員が付き添って院内を散歩するといった取り組みも始めました。これらの活動は、気分転換しながら、手先の動きをよくしたり、認知症を予防することを目的としています。

編集  
後記



4月26日、チェルノブイリ原発事故が発生してから28年がたちました。40万人が故郷を追われ、今も続く廃炉作業に終了の目処は立っていません。原発から4km離れた村の出身で、現在は日本で歌手活動をしているという女性の話がラジオで聞きました。事故当時彼女は4歳でしたが、避難のため故郷を去る時、幼心に「もうここには戻れないだろう。」と感じ、電車の窓から見える景色を必死で目に焼き付けたそうです。そして流れてきた、故郷を思うもの悲しいメロディー、彼女の透き通った歌声を聞きながら、福島と同じような境遇の方々に思いをはせました。

ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

通所直通電話 23-1317(8:30~17:00)