

# 季刊誌 旬 春号vol. 34

まだまだ寒い日が続いていますが、風邪などひかれてませんか？

おかげさまでわかくさも、今年、10年目に突入致しました。それも皆様が日々、わかくさを愛して？通って下さっているおかげです。職員一同、日々精進してまいりますので、これからも宜しくお願いします。

## ★わかくさ畑の収穫★



昨年も、数種類の野菜を植え、皆さんにじゃがいもの収穫をお手伝いして頂きました。ミニトマト・きゅうり・とうもろこしは、昼食のサラダで。カボチャとじゃがいもは、塩ゆでや、いももち等にしておやつで味わいました。どれも新鮮でとても美味しかったですね。

## ★勇武津資料館へ★

天気の良い日に、勇払にある「勇武津資料館」へ見学に行ってきました。中には機織り機や石臼等色々な物が展示されていて、「懐かしいねえ」なんて声も聞かれました。



## ★皆さんが大好きな寿司ツアー★



やっぱり皆さん、お寿司が大好きですね～♪  
「そろそろお寿司食べたいね」なんて、送迎車の中で囁かれています。4月になったら行きますよ～！！  
お楽しみに♡



## ★紅葉も、菊花展もきれいでした★

市役所のロビーで開催された菊花展では、一輪一輪丹精込められた素晴らしい菊ばかりでした。皆さん、ゆっくりじっくりと展示された菊を鑑賞されていました。「見事だね～」「きれいだね～」「美味しそうだね～」と、様々な感想が聞かれました。ちなみに、白の大輪は甘くて葉は天ぷらがお勧めだそうです。紅葉は、美園から北大演習林のコースが、紅葉のトンネルになっていて、とてもきれいでした。



## ★クリスマス会★

昨年末に行ったクリスマス会は、白老民謡さん、オカリナとフルート演奏のフルールさん、ゴスペルのヴォイスオブソウルさん、青空幼稚園・中央幼稚園の園児の皆さんのご協力で、皆さんに楽しんで頂けるイベントとなりました。職員の拙いハンドベル演奏では、温かい拍手と盛大な笑い声で、皆さん盛り上げて下さいました。(笑)



ステキな歌声に、ステキな音色～～♪

とっつっても可愛らしくて、思わず涙ぐまれる方が続出でした



ビンゴ当選、おめでとうございます♪

## ★節分に、今年も鬼がやって来たんです！★



勢いよく現れたんです！

そして、襲いかかって来たんです！

でも みんなでやっつけたんです！

赤鬼に続き青鬼も降参です

そして鬼のパンツが…！

今年も見事、鬼退治成功です！！皆さんに福が来ますように♡

## ★雑祭りです★

今年も、Mさん宅から、とても素敵な七段飾りのお雛様を寄付して頂きました。やはり女性の皆さんには特に大好評で、「素敵だねえ」「可愛いねえ」等の声が多く聞かれました。本当にありがとうございました。これからも大切に飾らせて頂きます



殿方も職員と撮っちゃいました♪

## ★わかくさでの一日★

ご家族の方は、皆さんがどんな風にわかくさで一日を過ごされているのか、気になりますよね？今回は、旬で皆さんの一日をご紹介します。

☆朝、来所後は、まず席に着いてお茶で一息。その後、体温・血圧・脈拍を測り（バイタルチェック）を行います。



その後は、皆でラジオ体操をする事から始まります。

午前中は入浴タイムですが、写真はちょっと……という事で、ホールで入浴待ちをしている方は何をしているのか？そちらをご説明します。



☆わかくさでは、季節にちなんだ創作レクを考案しています。完成後、ご自宅へ持ち帰れる個別の物や、わかくさのホールに飾る物など…皆さん、入浴の前後の時間を有効に使って、作品を手がけられています。

☆右の写真をご覧ください。足を乗せている機械がイージウォークです。昨年よりわかくさで導入しましたが、毎日、9割以上の方が空くのを待って使用されるほど好評ですが、効能としては……

- ★硬くなった足首を柔らかくする
- ★ふくらはぎを動かし、ポンプ機能を働かせ血流を改善
- ★脚の筋肉をほぐし、体が軽くなる
- ★つまずき・転倒予防

…とされていますが、実際に皆さんから、「何だか足の調子が良い」「足が上がるようになった」「こむらがえりをしなくなった」等々、使い続けている方からの実感の声を頂いております。これからも使用を継続して、元気にわかくさに通って頂きたいと思っております！

☆そんなこんなで午前は過ぎ、昼食前には10分ほど、歯科衛生士お墨付きの嚥下体操を行います。皆さん揃って「いただきます」をして昼食を摂り、食後は口腔ケアを行い、お休みされたりトランプをされたり、日によっては麻雀をされたり…… 2時までは皆さんそれぞれ過ごされています。

☆午後からは、30分程度の健康体操を全員で行います。首の柔軟から始まりつま先まで全身を動かすプログラムとなっており、立位運動も取り入れています。



☆体操の後は、軽く水分補給をして頂き、週替わりのゲームで盛り上がります。皆さんの歓声や笑い声は、外にも聞こえるほどですが、一番興奮するのは職員です……



☆ゲームの後は、おやつの時間です。こうして皆さんはわかくさで一日過ごされています。



苦都病院デイサービスセンターわかくさ

T 053-0021

苦小牧市若草町5丁目10-16

TEL 0144-38-2660

FAX 0144-38-2661

発行日 平成25年3月1日

編集責任者 関口 久美子

★4月は木・金・土で外食ツアーへ行きます。

★5月はお花見ドライブへ。

★6月は月・火・水で外食ツアーに行きますのでお楽しみに！！