

みどり通信 No.59

発行 藤白台デイサービスセンター
吹田市藤白台2-9-1-115
(ゆら藤白台内)
TEL 06-6835-7676
FAX 06-6835-7667



秋号

2022年10月1日発行

この夏も猛暑や大雨に見舞われたりすることがありましたが、10月に入り、ようやく朝晩を中心に秋めいて参りました。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。

秋といえば、デイサービスセンターでは、今年も恒例の秋の行事であるミニ運動会や文化祭を楽しむことができるよう感染症対策を徹底して開催していきます。先月は、敬老月間の企画を行い、本紙にも掲載しました。ご一読され、デイでの様子を知って頂ければ幸いです。

～突撃インタビュー～ 第11弾

今回は、運転手の出本（でもと）さんです。

✎いつから勤務されていますか？ ♣去年（令和3年）12月からお世話になっております。

✎自己紹介をお願いします。♣基本仕様は、身長175cm、体重73kg、血液型A型、左利き、靴のサイズは26.5cm。干支は戌、星座は牡羊座。

✎趣味は？♣テニス、ジョギング、音楽鑑賞、読書、カメラ、神社仏閣巡り、街道ウォーク…

感銘を受けた書籍は、「鷲は舞い降りた」（ジャック・ヒギンズ）、
「火怨（かえん）」（高橋克彦）、「武王の門」（北方謙三）、「風の王国」（五木寛之）…

好きな映画は、「ブルース・ブラザーズ」、「インターステラー」…

好きな（だった）TV番組は、「水曜どうでしょう」、「X-ファイル」

好きな街道（道）は、「山の辺の道」、「町石道」（高野山）、「竹内街道」…

音楽についての話はやめときます。（語り出すと止まらなくなるので…）

✎食べ物の好き嫌いはありますか？♣何でも美味しくいただくというスタイルです。特別大好きという訳ではありませんが、王将の餃子とチキンラーメンは、年に一度ぐらいの頻度で無性に食べたくなります。

プロフィール写真は割愛させていただきます（恥ずかしいので）。

その代わりにってはいいかとは思いますが、下記の問題をお楽しみ下さい。

この中に間違いが3つある

$$1 + 2 = 3$$

$$2 + 3 = 4$$

$$3 + 4 = 5$$



★ある日のレクリエーション★

去る8月16日、夏祭りを開催しました。今年は、魚釣りと卓上カーリングのゲーム大会です。魚釣りの魚はもちろん本物ではありませんが、釣りをされるご利用者様の慎重に獲物を狙う姿はまるでマグロ一本釣りのようでした。

卓上カーリングは、紙コップにゴルフボールを入れ、ストーンに見立てたカーリングで、こちらも慎重かつ大胆に高得点を次々に獲得！！どちらのゲームも夏の暑さに負けないぐらいの熱量で、皆様楽しまれていました。



★文化祭のお知らせ★

★11/1（火）～ 絵画教室での習字や絵、しおり絵、クイリング、手芸などの手作り作品、写真を展示します。

★11/15（火）ご利用者様のカラオケ、職員による出し物を予定しています。

ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp/>



🌸9月は「敬老月間」様々なお祝い事を企画をしました🌸

◎9月19日（月）昼食は「敬老御膳」を用意しました。

お祝いなので、ご飯はお赤飯！ボリュームも満点、しかもデザート付き！

◎9月20日（火）～21日（水）おやつバイキング

いつもとは違い和洋いくつかのおやつの中から、好きなものをチョイスして頂きました。もちろん飲み物もコーヒー、アイスティー、カルピス、アップルジュース、オレンジジュースなど、色々と用意した中で一番人気は、カルピスでした！



◎9月21日（水）「若香さん」のピアノコンサート

午後からボラティアの若香さんによるピアノコンサートを行いました。クラシックの名曲から皆様よくご存知の秋の曲など、演奏して頂き、ピアノに合わせて歌も唄い楽しいひとときを過ごしました。



◎毎年恒例の歯ブラシをプレゼント！

口からしっかり食べれることは長生きの秘訣。昼食後の口腔ケアに使って頂いています。

🏠おうちで筋トレ🏠 「転倒予防体操」～椅子に座って行います～

<準備運動>片足を前へ出して、①足先を回す（反対回しも行う）。

②つま先を前方向と上方向と交互に繰り返す。

③つま先を内方向と外方向と交互に繰り返す。

①②③を左右ともに行う。

膝伸ばし⑥



つま先上げ ④足の裏を床につける。両足のつま先の上げ下げを繰り返す。

⑤両足のつま先を上げたまま5秒止めて下すを繰り返す。

膝伸ばし ④両足の膝を伸ばして、ゆっくり上げ、ゆっくり下すを繰り返す。

⑤両足を上げた時、親指と親指、踵と踵を交互にくっつけて下すを繰り返す。



もも上げ ④左右交互に、ももを真っすぐ上にゆっくり上げ下げを繰り返す。

⑤ ④の運動をゆっくりではなく、少し早めに上げ下げを繰り返す。

※運動する回数は、個人の体調に合わせて行ってください。

🍴ある日の昼食🍴

この日は、少し趣向を凝らした「スープカレー」でした。スパイスが効いてとても美味しかったです！



★編集後記★

朝晩涼しくなり、秋らしくなってきました。夏の間は、連日熱中症アラートが出るほどの猛暑で、屋外で運動するのも危険な日々でした。やっと屋外での運動を楽しめる季節となりました。近くの公園では、ウォーキングやランニングをしている人を多く見かけます。皆さんは毎日の運動を心掛けていますか？

私はスマホの歩数計機能を使って、毎日どれくらい歩いたか把握しています。土日は出かける事も多くよく歩いていますが、平日はなかなか歩数が増えません。これから運動するのにいい季節なので、平日の運動も心掛けたいと思います。