

# みどり通信 No.51

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



2020年10月1日発行

今年の夏も猛暑でしたが、10月を迎えようやく秋めいて参りました。皆様、お変わりありませんか。

10月は各地で運動会が行われる時期ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で中止になったり、規模を縮小したりしているところが多いのではないのでしょうか。当デイサービスセンターにおいても、秋の恒例行事であったミニ運動会や文化祭を中止をせざるをえなくなっています。

秋は何をするにも良い季節です。行事などが中止となり外出する機会が減った分、お家でできる体操や脳トレ、読書などしてみるのはいかがでしょうか。本紙にも体操や脳トレを掲載していますので、是非チャレンジを！！

## ～突撃インタビュー～

第3弾

今回は、毎日デイサービスで美味しいお昼ご飯を作っている東テストパルの小倉さんの登場です。

●藤白台デイサービスに来られる前は？

「料理研究家の先生のアシスタントから特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、デイサービスの厨房のお仕事。」

●一度に大勢の食事を作る上で、苦勞する事は？

「水分の量や火加減が難しい事があります。」

●お年寄りの方の食事を作る上で、他の年齢の方と異なる点は？

「肉や野菜の切り方（大きさや筋の向きで食感が変わり、食べやすさが変わります）。」

●日々仕事をしていて、思う事、感じる事は？

「食事が終わって返ってきた食器がきれいに空になっていると、明日も頑張ろうと思います。」

●家庭的な美味しい料理が頂けるのを、ご利用者様も職員も毎日楽しみにしています。これからもよろしくお願ひします。 9月の駅弁・椎茸弁当⇒



## ～絵画教室～

日頃は絵画や習字をしますが、今回は珍しく貼り絵に挑戦しました。皆様苦勞しながら使い慣れない和紙を切って、絵の見本を見ながら丁寧に貼り付けて行きました。コロナ禍

でエアコンと扇風機を併用しているため、切った紙がパラパラ飛んで行くハプニングなど苦戦しながら皆様完成させていきました。出来上がると壁に飾り、「できないわ」とおっしゃっていたのが嘘のように、皆様の素敵な作品がデイの壁を華やかにしてくれました。



## ～文化祭～

毎年11月にデイサービス内で数々の作品を展示して皆様に見に来ていただきますが、今年は中止の為、本紙に掲載します。



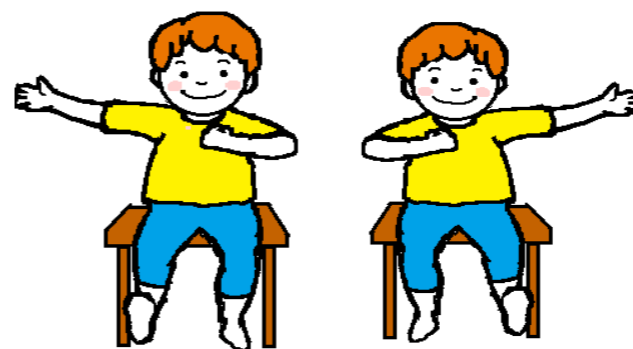
## ～お家で運動しましょう～

新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控えておられる方も多いのではないのでしょうか。高齢者の場合、運動の機会が減ると運動機能だけでなく、認知機能の低下をまねくこともあります。そこで、家でも簡単にできる脳トレ体操を紹介します。チャレンジしてみてください。

### (ぐーぱー足踏み運動)

①椅子に座り、右手は「グー」にして胸元につけ、左手は「パー」にして横に腕を伸ばします。さらに左足を軽く前に出して準備しましょう。

②手拍子などの合図に合わせて、手と足のそれぞれを左右交互に動かします。これを10回続けたら、手の形を逆(右手を「パー」左手を「グー」)にして10回行いましょう。



動きの内容に気を取られながら両手両足を同時に動かすと、姿勢が崩れやすくなります。体が後ろに倒れたり、左右に揺れ動いてバランスを崩さないようにお腹に力を入れ、できるだけ背筋を伸ばした状態で行うのがポイントです。

恒例のゴーヤの緑のカーテンを作り、今年もゴーヤが147個も収穫できました。すごーい！



## ～脳トレ～ 並び替えて料理名にして下さい。

- ①ぜちんにく ②きかやなぎ ③ごんまはぜ ④たいさいめや  
⑤こやおみきの ⑥らずししち ⑦ラスオイム ⑧ビエフイラ  
⑨チイッドサ ⑩フチュビシー

答え ①ニクゼチ ②ナギカヤキ ③ゼゴマ ④イメサイタイ ⑤キノコ ⑥チシらず ⑦イムラス ⑧イラフエビ ⑨サドチ ⑩シーブチュフ

