

東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 28 年 8 月 236 号
発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター
練馬区東大泉 5 丁目 1 5 番 2 号

私が子どものころ、夏には必ず蚊帳というものを使った記憶があります。ランニングシャツでスイカをほおぼり、蚊取り線香はあの有名なブタさんの入れ物。

あの頃大人になったらスイカを飽きるほど食べたいと思っていましたが、いざ大人になると食べたくなくなるものですね。不思議なものです。



平成 28 年 8 月 1 日
所長 津上 敏明

豆知識

もみじとかえではどこが違う？

楓（かえで）と紅葉（もみじ）は植物分類上同じですが、楓のなかで特に紅葉の美しい種類をもみじ」と呼ぶ説があります。

また、盆栽や造園業の世界では、葉の切れ込みの数、切れ込み具合によって、両者を呼び分けているということです。



保健だより

低栄養の予防

安心していい人生を送って頂くためには食生活と栄養のあり方が大きく影響を及ぼします。ご自分でも気づかぬうちに低栄養状態になっていることがあります。

噛む力や飲み込む力の低下、唾液の分泌量の減少、腸の働きの低下などでも栄養素が不足した状態になりやすくなります。

すぐにできる低栄養のポイント

○たんぱく質を多く含む食事を食べましょう。（肉、魚、卵、大豆、牛乳など）



○よく噛んで食べましょう、唾液の分泌がよくなり消化がよくなります。噛みにくいときは煮物や、炒め物にしてみましょう。

○入れ歯がご自分に合っているかチェックしましょう。飲み込みにくいときは柔らかく水分が多めの料理がよいです。

食欲がないときは

おかずを先に食べごはんは食べられるだけにしましょう。

おいしく食べるためには身体を動かすことも大切です。定期的に体重を計りましょう。



辛夷俳句会

短夜の移り香あはき別れかな
折鶴や思ひ新たに広島忌
鐘の音や折鶴さはに原爆忌
万緑の中なる沼や水芭蕉
郭公の声音ひびくや高曇り
カクテルの青きに沈む桜桃

英三
あい子
芳子
高子
公紀
幸子

名句鑑賞

「短か夜や芦間流るる蟹の泡」
蕪村の句です。

短い夏の夜があけ、生い茂る芦の間を流るる水に蟹の泡が浮いては消えていくという句です。

短夜のはかなさと蟹の泡の消えやすさを取り合わせた句です。

「方丈記」冒頭「淀みに浮かぶうたかたは…」の一節を思いおこさせます。

夏の朝のさわやかさを見事に捉えています。



お知らせ

7月下旬に練馬区役所から介護保険負担割合証が発送されます。お手元に届きましたら、東大泉デイサービスセンターにお持ちください。コピーしてお返しいたします。皆様の介護負担割合を確認させていただきたいのでよろしくお願いいたします。



相談員 谷田部

体力測定

7月前半に体力測定の結果を配布いたしました。皆さん一人一人に機能訓練士からコメントを入れさせていただきました。コメントを参考に今後に生かしていただけたらと思います。

また今年度より体力測定の結果が良かった方へ表彰状をお渡ししています。一年前の結果と比べ、4項目すべての項目で数値が伸びた方が2名、3項目で数値が伸びた方が6名いらっしゃいました。

表彰状を貰った方の中には「年々体力が落ちてきているように感じていたけど、今回このような結果をもらい、びっくりしたわ」と話す方もいらっしゃいました。自分の身体の調子を数値にすることで、自分でも気づかない変化に気づかされるのかもしれない。

次回の体力測定は9月です。皆さんも一年前の結果よりも良い数値が出せるように、体操や散歩などの運動を続けていきましょう。

機能訓練士 上川

お天気の不安定な今日この頃です。デイサービスの庭は黄花コスモスが沢山花を咲かせています。とうもろこしの実もやわらかい皮に包まれながら、段々大きくなってきております。いつも庭を見ると楽しい気持ちがあふれてきます。

先日所長から表彰状を渡されました。体力測定の数値が前年度より良くなっていたそうです。がんばって体操を続けていたおかげでしょうか。表彰状をもらうなんてめったにないことですので、大変嬉しく思いました。これからもリハビリ続けていきます。ありがとうございました。



利用者 S・S様

続・園芸日記

リハビリ室前の西瓜が大きく成長しています。『夕ヒチ』という名前の皮が黒い大玉の品種です。3つ雌花が膨らんだのですが2つは枯れ、受粉に成功した1つが育っています。ただいま直径12cm。機能訓練士の上川が毎日毎日「大きくなーれ！」と世話をしています。いつが食べ頃でしょうか？



6月には雄花だけだったトウモロコシが7月に入り雌花をつけました。実の膨らむのを楽しみにしていましたが、曇り続きでなかなか大きくなってくれません。ある時見てみるとカメムシが何匹もトウモロコシの実にたかっているではありませんか！20センチになったところで収穫してみましたが、実は揃ってなく茶色く変色している部分もありました。プランター栽培もなかなか難しいものです。



大切に育ててきたスカシユリの株が庭の奥にあります。春になり水やりをたくさんしたところ、成長が早くなり5月に見事な花をつけました。今年新たに植え付けをした株は7月下旬から咲き始めました。「なんてきれいな色なんでしょう！」「見事ねえ！」とお客様にも喜ばれています。

園芸部



ご利用の皆様へ

夏になり東大泉デイサービスセンターでもクーラー等の使用が多くなりました。空調管理をしておりますが、お席によって又日によって暑かったり、寒かったりすることがあるかと思っております。快適にお過ごししていただくために、脱ぎ着できるお洋服が便利かもしれません。クーラーに弱い方ははおるものを一枚お持ちくださるといいかもしれません。



編集後記

デイの庭で成長しているスイカを見ながら、家族との思い出がよみがえりました。

幼い頃真冬に高熱を出した私は父に「スイカが食べたい」と言ったそうです。父は八百屋をまわり高価なスイカを買い、私に食べさせてくれました。

母方の祖母は夏休み新潟に行くと私を山の中にある畑に連れて行ってくれました。自動販売機もない田舎です。祖母は畑のスイカを鎌で割り、くれました。スイカを鎌で割る祖母に驚きつつも、その時のスイカの味は忘れることができません。

すいかの思い出…家族に感謝です。

介護士 本間妙子

