

# せきまち瓦版



令和2年9月10日号

〒177-0053

練馬区関町南4-9-28

TEL 03-3928-8115

FAX 03-5991-7040

ホームページ

<http://www.nerima-swf.jp/>

編集：生活相談員 松崎

## 行事予定

令和2年 9月

7日(月) ディチャーム訪問美容

14日(月) 理容

15日(火) 美容

20日(日) 敬老会

28日(月) 理容

令和2年 10月

5日(月) ディチャーム訪問美容

11日(日) 秋祭り

12(月) 理容

13(火) 美容

26(月) 理容

## 介護係より

★変更になる場合もございます。

終了した行事も掲載しています。

### 「納涼会」を行いました！！

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防の為、各階毎で別の日に実施しました。お祭りの音楽をBGMにしながら、夏を感じられるおやつの中の代表の「ソフトクリーム」や懐かしい「綿あめ」を作る実演をし、利用者様には目で楽しんで頂いた後味わって頂きました。

なかでもソフトクリームは4種類あり、特に「抹茶」味が大人気でした。例年は、お祭りの最後に花火を楽しんでいましたが、甘いおやつと共に少しでも納涼気分を味わって頂けたと思います。



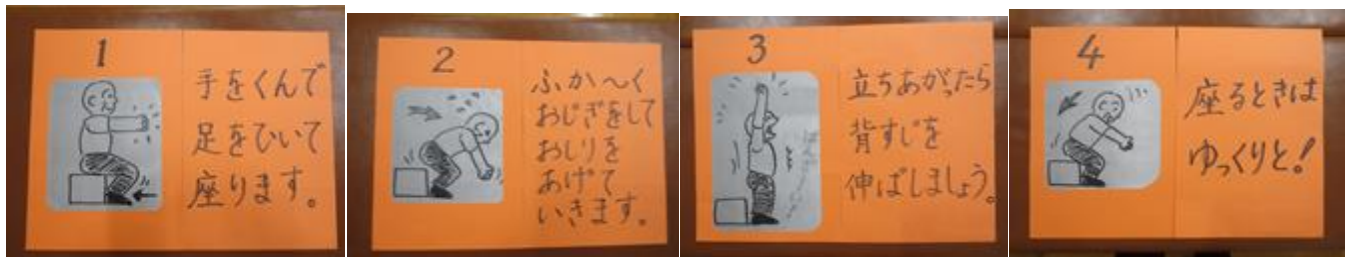
## 機能訓練担当より

### 《 リハビリ体操 》

私たちは、日常生活において、椅子から立ち上がる時、歩く時、寝ている体を起す時、など無意識に重心移動を行いながら体を動かし、活動をしています。

下の写真(①~④)は、座位姿勢から立位姿勢の反復練習になります。下肢筋力や重心移動でのバランス練習になります。イラストや簡単な説明書きを作り、利用者様に、目で見ても真似して頂き、楽しく一緒に運動が行えるように工夫しています。

自立度の高い利用者様には、出来る動作を維持する為にも活用したいと考えています。機能訓練係は、現在、1か月毎にそれぞれのフロア(2階・3階)で運動を実施しています。



## 厨房便り

### 《非常災害時にそなえて》

9月1日は防災の日です。大正12年9月1日に、10万人以上の死者・行方不明者をだした“関東大震災”に由来しています。また、9月は台風シーズンを迎える時期でもあり、風水害に対する心構えなども育成するため制定されたようです。

昨年10月には大型の台風19号が東京にも来たことを覚えていらっしゃるでしょうか。あの時の台風は地震だけではなく、風水害に対しても災害の備えが必要だと感じさせられた出来事だったように思います。

施設においても日頃から災害に備えて、お客様と職員用の非常食・飲み水などを3日分を備蓄しています。非常食は、災害後すぐに提供することができる、とろみやゼリータイプの水分・少量高栄養の濃厚流動食やレトルト商品などの粥・スープ・軟らかいタイプのおかずを組み合わせています。