

桃源通信 秋号

発行日: 平成30年11月1日
発行者: 通所介護事業所 桃源
住 所: 青森市造道3丁目14-18
電 話: 017-752-1950

行楽の秋～リンゴ狩り ヘルシーなとうふデザート



今月のおやつ作りは豆腐を使ったヘルシーなおやつです。口当たりの良い絹ごし豆腐にメープルシロップや黒蜜をかけるとババロアのような食感のおやつになります。フルーツを飾り付けてできあがり。みなさん「これならうちでもできるね。」「豆腐と思えない。」「甘い物を控えていたけど、これなら食べてもいいよね。」など感想は様々。身近な食材で作れるおやつを、今後も楽しみながら作っていきます。

大学生の介護体験



8月20日から5日間、教員を目指す大学生が介護体験にやってきました。特技は将棋。対局したご利用者は「孫と将棋指してるみたいだな」といつもの真剣な表情と違い、終始笑顔でした。

大学生の感想は「思っていた高齢者施設と違って。できる力を引き出す事を学びました。教員になったら生かしたい。」と実りある体験となったようです。

10月16日青森市幸畑にリンゴ狩りに出かけました。

秋晴れの中、たわわに実ったリンゴの中から大きくて色つきの良い物を選びながら園内を散策。車椅子の方も手を伸ばしリンゴ狩りを楽しみました。取ったリンゴはお土産として持ち帰りました。もちろん取り立てのリンゴもその場で満喫。

昼食は紅葉狩りも兼ねて萱野茶屋へ。「3杯飲めば、死ぬまで生きる。」の長生きのお茶をしっかりと3杯飲み、そばやおでん、焼き団子なども存分に味わいました。八甲田の紅葉は色づき始めたばかりでしたが、久しぶりの行楽に、車内では「来て良かった。」「畑や山を歩けると思わなかった。最高だね。」と楽しい会話が弾んでいました。

機能訓練



桃源では、体力、筋力維持向上のため、機能訓練を実施しています。ハンドグリップを握る運動では、左右交互に腕を前に出しながら、大きな声で数を数えて行います。手や腕の筋肉を鍛えるだけでなく、声を出すことによって喉の筋肉にも働きかけ、嚥下機能も向上させます。言葉が聞き取りやすくなった方や、食事の飲み込みが良くなった方もおり、楽しみながら、トレーニングを行っています。

桃花通信 2018 秋号

～夏の風物詩～ 流しそうめん



8月18日、桃花で初めての流しそうめんを行いました。朝のニュース紹介の時間に流しそうめんの話題があり、「やったことないな。楽しそう」との声が多数聞かれ、「よし、やってみよう！」ということに。ご利用者、職員試行錯誤しながらセッティングしました。そうめんを流してみると、「ほれ来たよ！箸出して！」というAさんの声を機に大盛り上がり！立ちがって必死に箸を動かし楽しんでいました。「私も流してみたい。」「トマトも流したら面白いんじゃない？」など役割を交代しながら楽しい昼食となりました。



バーベキューで食欲増進！

9月8日、11日バーベキューを行いました。皆さんとても楽しみにしていて、トウモロコシの皮むきやおにぎり作りなどの作業を我先にとやってくれました。男性のご利用者は手慣れた手つきで炭を起し、ホタテを焼き始めます。焼きあがったところでバーベキュースタートです。いつもと違った雰囲気の中で「美味しくてお代わりしちゃったよ。おなかいっぱい」と食が進んだようです。



紅葉見物



10月16日、17日は季節の外出レクリエーションとして紅葉見物へ出かけました。観光名所の城ヶ倉大橋を目指します。お天気に恵まれ、お日様に照らされた八甲田山は赤や黄色が鮮やかでとてもきれいでした。「いい時に見に来られて良かった」「こんなにきれいな紅葉は初めて見た」などとても喜ばれていました。普段は億劫にして歩かない方が、杖を使い橋を渡ったり、手をつないだり腕を組みながら歩く方もいらっしゃいました。機能訓練を兼ねた外出で、秋の訪れを感じてきました。

利用定員変更のお知らせ

11月から利用定員が1日10名から18名へ変更になります。たくさんのご利用・お問い合わせをいただいております。増員することとなりました。レクリエーションとして、麻雀・卓球・おやつ作り・手芸などご希望に寄り添い活動しています。多くの皆様のお役に立てられるよう精進してまいります。今後ともよろしくお願い致します。増員に伴い、健康運動チャレンジ事業が11月をもって廃止となりました。これまでのご協力ありがとうございました。



発行：地域密着型通所介護事業所 桃花
住所：青森市大字安田字近野335番地1
電話：017-757-8351