

# 幸寿園だより

令和5年  
No.284  
7月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070



## 2階うれしい楽しい 調理レクリエーション!

美味しく  
焼けたよ!

6/13(火)お誕生日会を兼ね、お昼ごはんとして調理レクリエーションを行いました。今回は粉ものシリーズ第2弾! お好み焼きとやきそば作りでした。お好み焼きの粉はこだわりの『鹿児島産米粉』を使用。女性入所者様と一緒に材料をカットし調理準備を。さすがベテラン、手際が良くてびっくりでした♪皆さんに材料をかき混ぜてもらい、ホットプレートで焼き始めると、香ばしく焼ける匂いがして「お腹すいた～」と声が聞かれ、今か今かと待ち遠しい様子でした♪いい感じに焼き目がつき完成! 食べ始めると「美味しい美味しい～うまか」と声上がり、嬉しそうにお口いっぱい頬ばっておられました。その美味しさにおかわりも続出! 焼きそばも予定でしたが、お腹いっぱいになってしまい。「また明日に焼こうか」となり次の日へ👁目の前で焼き上げた焼きそばも大好評でした★今回も楽しい調理レクリエーションができました。今後もいろいろなメニューに挑戦して行こうと思っておりますので、どうぞ期待下さいませ!



# 6月誕生会

## 誕生者紹介

### DCご利用者様

池田 壽美子様(103歳)  
草場 幸子様(93歳)  
鈴山 榮子様(90歳)



### 2F入所者様

高野 茂人様(90歳)  
永山 サダ様(94歳)



### 3F入所者様

川幡 百合子様(81歳)  
原 四代男様(85歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

## ディケア

6/7(水)に6月の誕生会を兼ねておやつレク「鈴カステラ」作りを行いました。女性の方は手慣れた手つきで淡々とこなされ、男性の方も楽しそうに積極的に焼かれていました。途中つまみ食いされる方も(笑)!

焼きあがったら、デコレーションをしてみんなで楽しく美味しくいただきました♪ちなみに、デコレーションはブルーベリースソース味が好評でした★★★6月生まれの方に103歳を迎えられる方がおられ、皆で盛大にお祝いする事ができました。これからも元気でディケアに通って来ていただきたいと願っています。



うまく  
出来ました!



くるくるコロコロ★



甘くて香ばしい  
匂いがいいね



## 3階

6/14(水)に6月の誕生会を兼ねて、おやつレクを行いました。米粉ムースの上に、入所者様にホイップ等をトッピングして頂きました。エプロン・三角巾をつけて一生懸命にトッピングされました。米粉のムースが抜群に美味しく、入所者さまも大満足で、楽しいひと時を過ごす事ができました。皆さんでまた、楽しいレクリエーションができればいいですね。

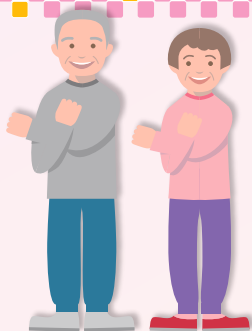


おいしいね~



楽しかった♡





認知症  
予防運動

# 『コグニサイズを始めよう!』

## コグニサイズって何?

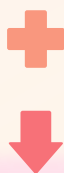
コグニサイズとは、国立長寿研究センターが作り出した造語です。加齢とともに低下しやすい記憶・認知機能、物事を最後まで上手に達成する力(実行能力)を効果的に向上させることを目的に開発されました。

「コグニ」はcognition(コグニッション=認知)を指します。  
「サイズ」はexercise(エクササイズ=運動)から取っています。

国立長寿研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

コグニッション  
(認知力向上の意味)

エクササイズ  
(運動する事全般)



コグニサイズ  
(頭を使いながらの運動)



コグニサイズの目的は、運動で身体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし認知症の発症を遅延させることです。簡単に言えば、「頭を使う」「体を使う」これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上します。

- 例1. 歩きながら計算をする。二人で歩いたら歩きながらしりとりをする。
- 例2. 椅子に座り足踏みをしながら、1~30まで数を数え、その中の3の倍数で手をたたく。(輪になって多人数で行うのも良いですね)



運動をしながら頭も使う。

運動は、軽く息が弾む程度の負荷量。課題は、たまに間違えてしまう程度の難しさが効果的です。そして、継続的に行う事。ぜひ、皆さんでチャレンジしてみてください。



コグニサイズ指導者研修修了  
理学療法士 前田 千晴

# 🍴 栄養課より



## 6月16日 父の日メニュー

- ちらし寿司
- 炊き合わせ
- モロヘイヤのお浸し
- 赤だし
- フルーツ



## 6月21日 誕生会メニュー

- 赤飯
- 炊き合わせ
- 辛子和え
- 茶碗蒸し
- フルーツ
- 紅茶シフォン(おやつ)



## 出前講座 に行ってきました!

### 令和5年度 幸寿園出前講座



幸寿園では地域住民の皆様を対象とした出張出前講座を開催しております! 幸寿園の強みを活かし、各専門職より皆様方のご希望に合わせた講座が開催できます。5人程度の集まりでもぜひお伺いさせていただきますのでよかったらお気軽にご相談ください!



問合せ先: 0955-41-1070  
(担当: 西田、浦川)



切戸老人クラブ様



岳老人クラブ様



広瀬老人クラブ様

## 居宅の“ためになるお話”

梅雨ですね。雨で床などが濡れている場合もあるでしょう。足元が悪いと滑って転倒するおそれがあります。また、足を上げているつもりでも足先が上がってなくて踏く事もよくあります。今介護予防としてテレビ体操やラジオ体操など様々な体操があります。気軽にできるものもありますので、雨でなかなか散歩にいけない日にでもやってみてはいかがでしょうか?

居宅介護支援事業所は  
ただ今、一緒に働いていただける  
ケアマネジャー  
募集中です!!

## CHECK 秀ちゃん先生がオススメするこの一冊!



### 「深夜食堂」安部夜郎(あべやろう)



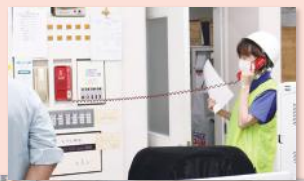
ビックコミックオリジナルに連載されているこの漫画は、新宿を舞台にした夜から朝まで営業している食堂が舞台です。決まったお品書きは少ないが、頼めば大抵のものは材料があれば作ってくれる店主と、それに絡む色濃い客たちの織り成す物語、それが独特の画で描かれている、心温まる(ことが多い)作品です。小林薫さんが主演でTVや映画でドラマ化もされており、心寂しい時に読むことをお勧めします。



## 消防避難訓練



6月14日今年度第1回目の夜間を想定した防火避難訓練を実施致しました。今回は消火器を使った消火訓練も行いました。今後も有事の際に備え、充実した訓練を心掛けたいと思います!



## 編集後記

本格的な夏が目の前にやってきました。有田は7月がお盆です! 所説ありますが、かつての旧暦の7月のお盆を有田町は新暦になっても変えていないからとか、古くから業業が盛んだった有田では書き入れ時となる8月を避けて7月にお盆を行うようになったなどなど…。我が家は今年も法要を行い、16日には家族みんなで送り火をしてご先祖様をお見送りです。(N.S)



## 謙仁会Facebookにて 随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホーム ページより、お越し下さい! 幸寿園ホームページ <http://www.kenjin-kai.com/koujyuen/>

