

天の川だより

～一期一会～



2020年2月発行
Vol. 33

新年会

1月8日、新年会を開催しました。
まずは獅子舞が各階を巡回し、
その後は階ごとに職員が出し物
を披露しました。

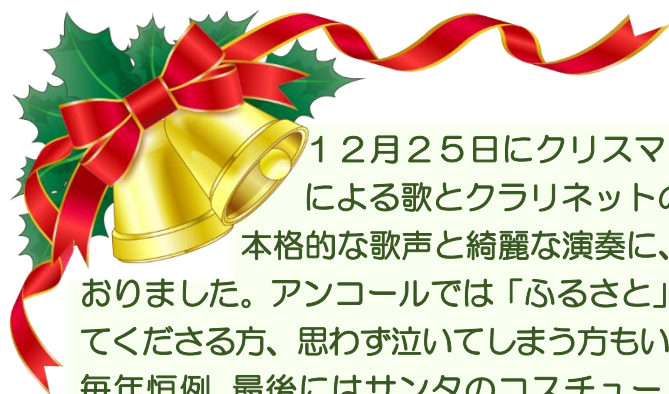
2階は手品、3階はクラリネット
演奏、4階は二人羽織りなど
内容は様々でしたが、どの階も
新年初笑いとなる盛り上がりを見
せていました☆



もちつき

12月27日に毎年恒例の餅つき
行事を行いました。「よいっしょ！
よいっしょ！」の掛け声に合わせ、
職員と一緒に杵を振り上げ、力強く餅をついていました。
つきあがったお餅で鏡餅を作成。「昔はこうやってよくや
ったんだよ」と慣れた手つきでお餅を丸める様子が見られ
ました。完成した鏡餅は各フロアのステーションに飾り、
正月らしく新年を迎えることが出来ました。





クリスマス会

12月25日にクリスマス会を行いました！午前は職員による歌とクラリネットの演奏を聴いていただきました。本格的な歌声と綺麗な演奏に、みなさんうっとりと聞き入っておりました。アンコールでは「ふるさと」を演奏しましたが、一緒に歌ってくださる方、思わず泣いてしまう方もいて楽しんでいただけたようです。毎年恒例、最後にはサンタのコスチュームを着た職員たちと記念撮影！みなさんにっこり笑顔でした😊
午後はクリスマスケーキ作りを行いました！スポンジケーキに好きなだけフルーツと生クリームを載せていただきました。中にはこぼれそうなくらい盛りだくさんなケーキを作る方も！「自分で作ったケーキは格別だ」と嬉しそうに召し上がっておりました♪



運動会



11月20日に毎年恒例の『ラ・ボア・ラクテ大運動会』を開催し、今年はキックボーリング、風船文字探し、職員リレー、紙やぶりゲームを行いました！

キックボーリング…ボールをキックしてピンを倒すゲームです。なかなか真っすぐ転がってくれないボールに苦戦されていましたが、それもまた面白かったようで笑顔で楽しまれていました。

風船文字探し……5人で協力し、袋に貼った文字の中から指定された言葉を探し出すというゲームです。簡単そうに見えていざ探し始めるとなかなか見つからない文字に皆様焦りを隠せない様子でしたが、言葉が完成したあとは達成感に満ちた表情をされていました。

職員リレー……利用者様には応援をしていただきました。ぐるぐるバットや、ラーメンの早食いなどの障害に悪戦苦闘する職員を見て皆様、声を出して笑っていました。

紙やぶりゲーム……椅子に張り巡らせたトイレットペーパーにお手玉を当てて破るゲームです。最後の一枚がなかなか破けず、もどかしそうな様子でした。しかし、協力しながら全てのトイレットペーパーを破ると、お互いの勇姿を称え合っておられました。

今年の優勝は2階！！優勝できなかった階の皆様も「楽しかった」と笑顔で声を掛けてくださいました。次回もさらに盛り上がるように、楽しい種目等、企画していきたいと思ひます。



お楽しみ会



11月13日、職員による出し物を行いました。
利用者様はもちろん職員も楽しむことができました♪



当日まで合わせる
事が出来なかったのですが、
本番は上手に踊ることが
出来ました。

一発芸を行いました。
皆様真剣にご覧になっており、
芸が成功すると「おお～」と
歓声が上がりました！



準備万端、
この日を待っていました！
化粧もばっちり、キレッキレの
ダンス、いつもと違う姿に、
利用者様もうっとりして
いました。

11月19日、佐藤養助商店さん
をお呼びし稲庭うどんを提供して
頂きました。

一子相伝の技により現在も完全な
手作業で作られている稲庭うどん
の味はやはり格別で、利用者様か
らは自然と笑みがこぼれ、「うま
い」「おいしい」と利用者様同士で
感想を言い合いながら美味しく召
し上がっておりました。

本物の味は最高でした！！



佐藤養助商店

年賀状作り



毎年恒例となっている年賀状の作
成を行いました。「最近字書いてな
いから・・・」と皆さま不安そう
な様子でしたが、いざ筆ペンで書
き始めると今年一年の感謝の気持
ちを込め、思い思いに筆を走らせ
ていました。また、数種類のスタ
ンプを用意しましたが、悩みなが
らも「これ可愛いね」と選んだス
タンプ押していました。今年の年
の瀬にもまた年賀状をお届けで
きればと思っております！

12月3日～5日に各階で鍋行事を行い、今年は
『つくね鍋』を作りました♪

つくねの他にも、たくさんの野菜を入れ、寒い時期
にピッタリな鍋が完成し、フロアいっぱい美味しく
いダシの香りが漂っておりました(^_-)☆
準備した食材を、協力しながら手際よく調理され、
御自分で作られた鍋を美味しく召し上がって
おりました。

手慣れた
様子で素早く調理
されておりました♪
仕上がりも完璧！
さすがです☆



鍋行事

知って得する介護の豆知識

～かくれ脱水にご注意！！～

体内の水分量が不足したときに起こる脱水。夏にしかならないと思いがちですが、暖房の使用や厚着をする冬場にも注意が必要です。本人も周囲も気づかないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といいます。

脱水のサイン●大量に汗をかく、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われたりする●内臓の働きが低下している●のどの渇きに気づきにくい人、認知症の症状が出ている人、排泄障害がある人●降圧剤を服用している人

予防法●部屋の湿度や温度を調節する●定期的に水分補給をする●好みの飲み物で水分補給●フルーツやゼリーなどで水分補給をする

★経口補水液がない場合は、自宅で作ることもできます。水1リットルに対して食塩3グラム、砂糖20～40グラムを溶かします。少量のレモン果汁を入れると飲みやすくなりますよ。

職員紹介

ラ・ボア・ラクテに新しく入った職員を紹介♪



ケアサポート課 介護係
木村 真莉亜

入職して約9か月が経ちました。趣味は走ることです。休日は体を動かしながら気分転換を図っています。今後よろしくお願い致します。



ケアサポート課 介護係
齊藤 久子

こんにちは！入職してはや半年が過ぎました。今年も「笑い」をテーマに体を張って頑張ります！宜しくお願い致します！！

行事予定

2/12～14
バレンタイン行事

3/3
ひな祭り行事



編集者から

寒くない外出の機会は減りましたが、施設の中においても季節を感じていただけるような行事を企画・実施しました。どの行事も利用者様に楽しんで頂けたようで良かったです！！

栄養コラム

シリーズ
郷土料理 第9回

★福井「越前おろしそば」

江戸時代、福井藩の家老が非常食としてそば栽培を奨励し、越前産の大根のすりおろしをかけたそばを作らせたのが起源とされています。大根おろしと、だしをたっぷり使ったつゆが特徴です。大根おろしを蕎麦にかけて食べるぶっかけや大根おろし入りのつゆに麺をつけて食べるものなど、地域によって様々なようです。



★山梨「ほうとう」

幅広の平たい麺を南瓜、ねぎ等の野菜とともに味噌味の汁で煮込みます。武田信玄が米に代わる陣中食として考案したといわれ、自分の刀で食材を切ったから「宝刀=ほうとう」と呼ぶなど諸説あるようです。



ショートステイ
ラ★ボア★ラクテ

〒010-0851 秋田県秋田市手形字西谷地 1-2 TEL 018-893-3221 FAX 018-893-5778

