



狙いを定めて、おじゃみ入れ



レクリエーションでおじゃみ入れを行いました。高低差をつけたペットボトルに向けて投げ入れていただきました。一番遠く高いところが30点、手前に来るに依り、20点、10点としました。3投した合計得点で競いました。90点満点ですが、満点の方は残念ながらおられません。最高は80点でした。皆さん真剣そのもの、集中して周りの声援も耳に入らないようでした。普段の練習では、痛いなあとかばいながら挙げている肩も、いざ勝負となると、自然と大きく振りかぶり投げられるところが面白いですね。活動のなせる業です。大外れで笑いあり、惜しいところで悔しさありと楽しいひと時をお過ごしいただきました。



レモンとミントで気分すっきり!

今年は、酷暑と言われています。汗をかいた自覚がなくても知らず知らずのうちに体力を消耗し、水分が奪われています。そんな時にレモンとミントの入った自家製ハーブ水はいかがですか?

ハーブ水に使用するレモンは利用者様に包丁で切っていただきました。作業中は、ご家庭での台所事情や、夫婦喧嘩のはなしなど、会話が弾みあつという間に18個のレモンを切り終えてしまいました。

レモンとミントのさわやかな香りのする夏らしい飲み物になっています。レモンとミントの相乗効果で気分がすっきりします。加えてミントには殺菌作用があり、口臭予防にもなります。皆さんもご存じの通り、レモンにたっぷり含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、運動や入浴などで疲れた体をサポートしてくれます。

夏季限定で提供しています。是非ご賞味ください。





今月のきらりさんは ●●●●●●●●●●さん です!



●●様はご利用当初、ご病気がきっかけで歩く事が困難になり、車椅子に乗って生活をされていました。再び自宅内を歩いて生活することを目標に、取り組まれてきました。

熱心に運動に取り組まれ、運動機能、歩行能力が向上してきた頃、どのように車椅子から歩行に自宅での移手段を変更していくのか、リハビリテーション会議で検討しました。そこで、自宅で歩いて生活する前に、まず、デイケアご利用中に自立して歩いて移動することをクリアすることが課題となりました。そして、その課題を無事にクリアされ、現在は自宅内で歩いて生活することができるようになりました。

●●様は二匹の猫を飼っておられ、猫が歩行器に乗った際には、一緒に移動したいというお気持ちを持たれていました。歩行器の選定は、安全面、機能面はもちろん、そのことも考慮して選定されました。ご自身の想いが反映された歩行器を使用して、今後も安全に歩いて移動し、自宅生活を継続していけるように、職員一同応援しております。



職員リレーエッセイ

7月生まれの出発点の花田です。

今回は、前職のコーヒーに関するお話をして頂きたいと思います。

皆さんは、コーヒーの花の色をご存知ですか？

……正解は白色です。可憐で真っ白なジャスミンの形の花を咲かせます。香りは甘く爽やかです。開花時期は産地によって変わりますが、ブラジルでは10月～12月頃で2日間程度で花は散ってしまいます。その後、緑色の楕円形の実がなり成熟して赤い完熟した実(レッドチェリー)になったら収穫(5～9月)されます。そして種子を取り出し精製乾燥させて出荷されます。

☆簡単水出しアイスコーヒーの作り方☆

用意するもの:レギュラーアイスコーヒーの粉100g・茶葉用パック
・プラスチックポット・常温水1.1L

作り方:プラスチックポットにコーヒー粉を入れた茶葉用パックを入れ、常温水をパックの上から注ぎ、パックが破れないように沈め込み浸します。冷蔵庫に12時間入れて茶葉用パックを軽く絞って出せば、スッキリとしたマイルドな味わいのアイスコーヒーが出来上がります。抽出したコーヒーは冷蔵庫で保存し、できる限り早めにお飲み下さい。機会があれば、是非一度お試しください!



新入職員のご挨拶



始めまして、
宮島由季子です。
7月11日からケアポート栗東でお世話になることになりました。新しい環境でのチャレンジになりますが、一日でも早く皆様のお役に立てるように頑張りますので宜しくお願いします。

8月の予定

第1週目(5日～10日) 体重測定・かき氷

第4週目(26日～31日) 誕生日週間

※8月の休業日は9日(金)、15日(木)です。

◆理髪日のお知らせ◆

フィール:23日(金)AM・28日(水)AM・9/2(月)AM

きれいや:6日(火)・8日(木)・24日(土)

※フィール様は、1週間前の申し込み締め切りです。



・フルーツ ジュース 抽出中
・山々を超え やあやあ やれやれ やっと 今夜の宿屋

※ 昼食前に、口腔体操の一環で行っています。ご自宅でも是非!

