

## 節分に赤おに・緑おにが登場！本物!?

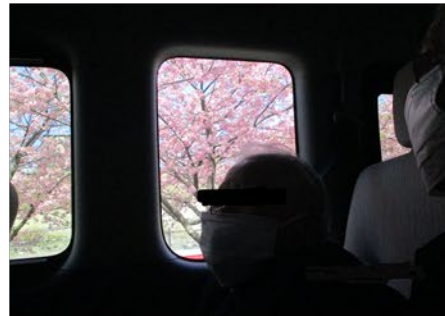
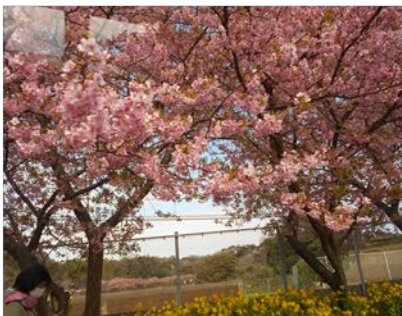
## 節分豆まき



節分の呼吸！  
節分の型！  
豆まき一閃！

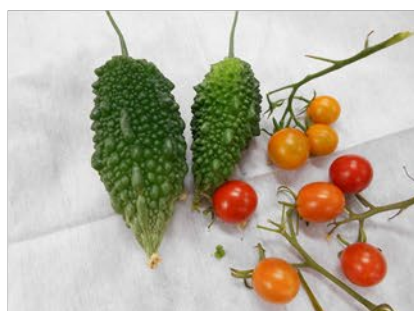
## お花見レク

河津桜と菜の花が咲き誇っていました！！



レクの一環で様々な野菜等を育てています！！

## 園芸クラブ



医療法人社団哺育会 介護老人保健施設 ハートケア湘南・芦名



横須賀市芦名1-16-12  
TEL 046-855-5211  
URL <https://www.hc-ashina.jp>



# ～ 栄養便り ～



食べることは生きること！食べて健康に！！

こんにちは！ハートケア湘南・芦名の栄養科です。

今回は、イベント食の一つご当地メニューを紹介させていただきます。



## — ご当地メニュー（月1回） —

ご当地メニューは、ご利用者さまの「故郷の懐かしい味が食べたい。」の声から始まりました。栄養士も調理師も食べたことがないメニューや食材が手に入らない場合などには、試行錯誤し何とか現地の味に近づくよう励んでいます。47都道府県制覇を目指して頑張ります！

瓦そば（山口）

じゃじゃ麺（岩手）

トルコライス（長崎）

きりたんぼ（秋田）

岡山おこわ（岡山）

そばめし（兵庫） てこね寿司（三重）

シウマイ弁当（神奈川）

## — 水分足りていますか？脱水に気をつけて！ —

気温も上がり、汗ばむことが増えてきましたね。水分摂取に気をつけていますか？脱水症の予防の基本は、こまめな水分補給です。喉が乾いたと感じる前に、少量ずつ飲むことが大切です。飲む物は、お茶やコーヒーなど利尿作用のあるカフェインを含んだ飲料ではなく、麦茶や白湯がいいですよ。大量の発汗や下痢や発熱などで身体から水分が失われた時には、経口補水液などがおすすめです。経口補水液は、市販のものもありますが、水と砂糖・塩があればご自宅でも簡単に作ることができるので、いざという時にお試ください。

**（材料）** 水500ml・砂糖大1・塩1.5g  
**（作り方）** 水に砂糖と塩をくわえて、しっかり溶かす。作成後は冷蔵保存し1日程度で飲み切ってください！



次号では、夏に開催予定の日本栄養士会主催「栄養ワンダー」について、当施設でのイベント実施状況やサステナブル献立などご紹介したいと思います。

栄養科ではInstagramで情報発信をしています。⇒  
こちらのQRコードからご覧ください！



# 通所サービスでの行事や レクリエーション内容を 少しでもご紹介します！



## 通所リハビリテーション ～レクリエーション活動の紹介～

夏祭りでは『魚釣りゲーム』『スイカ割』を実施。いざ始まると皆さん真剣でした

魚釣り



闘志満々



スイカ割



熱い声援を浴びて“エイ”

クリスマス会では職員による生演奏。

緊張感伝わる演奏がみられました

年末には餅つきをおこない鏡餅を作成

ハンドベル演奏



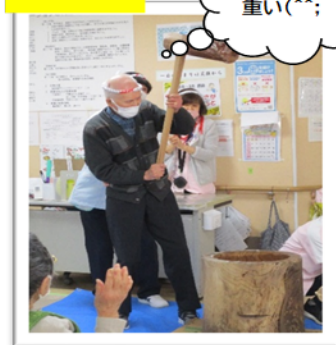
緊張の4人

ピアノとギターの生演奏



余裕の2人

餅つき



意外と重い(;;)

年間通してのレクリエーション活動

将棋



熱い戦い  
メラメラ

写経



精神集中

高度な知恵の輪

知恵の輪の輪が広がってます～(^^♪

パズル



300ピースは  
お手の物！

手工芸



男性も上手に針仕事



この他にも様々な行事・レクがあります！  
ご興味を持たれましたらお気軽にお問い合わせください！

# リハビリ科通信～転倒予防エクササイズ編～

当施設のリハビリや近隣地域の介護予防事業で行っている体操です。

小さな運動の積み重ねが元気な身体の維持に繋がります。

健康な身体の維持の為に、無理なく運動習慣を続けましょう!!



## 歩行に重要な筋肉のトレーニング 第2弾

運動① 膝曲げ伸ばし



運動② 膝を伸ばしたままキープ



< **歩行や立ち上がりの時**にとっても重要な筋肉である **大腿四頭筋(太ももの前面)**のトレーニング >

>

運動①：椅子に座り、膝を曲げ伸ばし

左右：10回×3～5セットずつ

運動②：片方の膝を伸ばしたままキープ

左右：5秒キープ10回×3～5セットずつ

※膝に痛みある方は、痛みのない範囲で行って下さい。



< 介護予防 豆知識 > ～1日必要最低限歩くと良い歩数とは?～  
健康寿命維持に必要な歩数: **8000**歩(約5km) 筋力維持に必要な歩数: **4000**歩(約3km)  
健康維持に歩くことは重要です。歩く習慣を無理ない範囲で続けましょう

### <リハビリ科Instagram>

リハビリ科での活動や日常の様子などを紹介しています。

右のQRコードから閲覧できるので是非!



HCSHONANASHINA.RIHA

## 🎉 2022年度新入職員より 🎉

今年度より入職した新入職員より皆様へご挨拶させていただきます。

栄養科：中西さん「横須賀歴5年目の新人です。宜しくお願いします！」

相談室：佐藤さん「一生懸命頑張ります。宜しくお願いします！」

介護看護部：大内さん「心機一転頑張ります！」



## グッドパーソン賞受賞者決定!



グッドパーソン賞とは1年に1度、「この人の笑顔が素敵」「この人がいて助かっている」「こんな人になりたい」などとといった職員を、職員間同士での投票によって選出するものです。その前年度の受賞者が決定いたしました。

(受賞者より喜びの声)

介護看護部：大久保さん「恐縮です。利用者様の笑顔に支えられています。有難うございます。」

介護看護部：日向さん「2年連続選んで頂き感謝です。今後も頑張ります。宜しくお願いします。」

介護看護部：佐藤さん「驚いています。利用者様が笑顔になってもらえるよう努めて参ります。」