

皆様こんにちは、このたび、あさがおデイケアにお越しの皆様、「あさがお通信」をお配りすることといたしました。

当施設は、お陰様で今年の4月で開設1周年を迎えましたが、新しい施設のため、何事にも不手際や行き届かない事があり、ご迷惑をお掛けしております。しかし、皆様方に支えられて日々元気をいただき、リハビリテーションはもちろんのこと、レクレーションや各種行事にも力を入れております。

このお便りは、デイケアでのご様子をご家族様にも知って頂き、ご家庭と施設とのコミュニケーションの一つとして役立てていきたいと思っております。

ご感想やご意見などございましたら、何でもお寄せいただけると嬉しく思います。今後の参考にさせていただきます。

6月23日  
の朝顔

あさがおの「朝顔」も元気に芽を出し、すくすくと成長するのを楽しみに待っているところです。



## 5月 6月のアルバム

5月にご希望の方を募ってイチゴ狩りへ行ってきました。これはリハビリの一環として行われ、イチゴを自分でもいで食べる、ハウス内を歩く、といった、施設内では体験のできないリハビリテーションを実施してきました。



おいしかった～！



これは甘そう！



美容と健康には  
ビタミンC！



皆様からのご意見では「楽しかった！」  
「美味しかった！」との声が多く寄せられました。ぜひ来年も一緒に行きましょう！

ボディショップのハンドマッサージと、美容室ランプのネイルケアを体験しました。



とてもいい香りのハンド  
クリームでマッサージ  
男性陣からも好評でした。



指先のおしゃれをすると  
気分が違ってきますよね！

☆6月22日から7月1日まで、100円ショップ買い物ツアーへ行ってきました！ 次回号まで楽しみに・・・

## あさがお よりお知らせ

既にご承知のことと思いますが、7月より日曜日のデイケアを中止させていただくことになりました。

今までご利用いただいていた方には大変ご不自由をお掛け致しますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

## 栄養科より 旬の野菜情報！ 7月 <オクラ>

独特なぬめりの成分は食物繊維です。食物繊維には整腸作用・コレステロール低下作用があります。煮物、スープ、和え物等にして、ぜひたくさん食べてください。 ※今月の郷土料理・・・7/24(金) 冷汁(宮崎県)



梅雨明けかと思いきや、いまいちパツとしない天気が続いておりましたが、いよいよ8月に突入しました。朝顔の花も眩しい朝日を待ち望んでいたことでしょう。暑さは年齢に係らず体調不良になりやすく、普段以上に気をつけることが大切です。

あさがおの施設内でも温度管理、湿度管理に気を配っております。入浴後の水分補給、リハビリや体操後の水分補給など、こまめにお取りいただけますと良いかと思えます。

花が咲きました！

7月27日の  
朝顔

さて、今号では、あさがおの施設長にインタビューをしてみました。



### 施設長・医師の 林 和雄 と申します。



このたび、「あさがお通信」第2号をお配りするにあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

当施設も2年目を迎え、緩やかながら発展途上を歩んでいると思っておりますが、今回は「あさがお」という施設の名前の由来を説明します。

「朝顔」の花言葉をご存知ですか？ その花言葉は「絆」ということです。ご利用くださる皆様方との「絆」、地域住民の方々との「絆」そして職員相互の「絆」を念頭においてつけられた名前です。

私たち職員は、皆様との「絆」が、より強固なものとなるように頑張っています。

ちなみに医療法人社団の名前は「アンフルール」といいますが、その意味は「一輪の花」ということです。季節の花「朝顔」といい、「アンフルール」といい、なにかロマンチックな感じがしませんか？ リハビリテーションに頑張っていらっしゃる皆様方も、夢を持って頑張っていただけたらと思います。先ごろ日本人の平均寿命が発表されましたが、男性79歳あまり、女性86歳強とのこと。ご高齢者の方々が、出来る限り健康で楽しい余生を送っていただけますように、職員一同努力してゆくつもりです。

誕生後1年あまりで、よちよち歩きの状態ですが、ご利用いただき、ご不満やお気付きの点がございましたら、何なりと職員にお申し付け下さるなり、ご意見箱にご投書をお願い致します。出来るものから改善し、皆様方との「絆」をゆるぎないものになりたいと考えています。猛暑の続く折からご自愛くださり、健やかに実りの秋をお迎えください。

### 6月 7月のアルバム

6月下旬から7月初旬にかけて、100円ショップ買い物ツアーへ出かけてきました。東川口駅近くのダイエーの2階にある、ダイソーへ行き、みなさんお目当ての物をお買い上げになりました。最近では100円の商品以外にも200円や300円など、少しお高い商品がたくさん置いてあり、100円均一ではなくなってしまいましたね・・・



いろんな商品がありますね～



勝負には負けない！



こちらは午後のレクでの白熱する「棒サッカー」です。目指せ！ワールドカップ南アフリカ大会！？

### あさがお よりお知らせ

8月24日(月)～29日(土)までの1週間、デイケアの納涼祭を開催いたします。おやつ作りやプレゼントなど、お楽しみいっぱいです！



### 栄養科より 旬の野菜情報！ 8月 <かぼちゃ>

黄色い色はカロテンの色。粘膜を丈夫にし、風邪を予防・免疫機能向上の効果があります。ちなみにタネには動脈硬化予防の効果があります。

タネを炒って殻を割って食べるのも良いでしょう。※今月の郷土料理 8/28(金) ゴーヤチャンプル(沖縄県)

9月に入り、涼しい風を感じるようになってきました。今年の夏は、雨が多く水害も各地でおこりました。お盆休みに静岡県で地震もありましたね。

猛暑日も少なく、体に楽ではありましたが、少し拍子抜けの8月の様に思います。皆様はどんな夏をお過ごしになったのでしょうか。

さて、最近の心配事といえば、「新型インフルエンザ」の流行です。毎日のようにテレビ報道されていますが、新学期が始まるこれから本格的な流行となるのでしょうか…。皆様方もどうぞ体調管理に留意され、疲れがある時や免疫力の落ちている時には感染しやすいので、休養を十分とっていただきたいと思います。あさがおでも、引き続き予防に努めていきたいと思っておりますので、うがいや手洗いにご協力願います。

### 「インフルエンザ」の基礎知識

1. 予防の基本は…○人ごみや繁華街への外出を控える ○外出時にはマスク着用 ○室内では加湿器などを使用して適度な湿度に  
○十分な休養、バランスの良い食事 ○うがい手洗いの励行 ○咳エチケット(①咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1メートル以上離れる。②鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐにごみ箱に捨てる。③咳をしている人にマスクの着用を促す。)
2. かかったかなと思ったら…○早めの受診 ○安静と休養 ○十分な水分の摂取 ○マスクの着用 ○外出自粛

### 8月のアルバム

あさがお通所リハビリテーションの納涼祭です！

縁日に並ぶお好み焼きより美味しく焼けました！



さすが！ 手際の良い奥様方！



フロア中にいい匂い  
いです！



へい！いらっしやい！！



男性陣だって焼きますよ～



ここで一句…

お好みの  
こんがり焼いて 円満よ  
宇井 利武 様



### 老健あさがお 入所 納涼祭でのボランティア

8月23日(日)に 2F3Fの納涼祭が開催されました。  
マジックと南京玉すだれを披露していただき、  
ご利用者様の大きな拍手で大変盛り上がりしました。  
次はデイケアでの披露をお待ちしております。



### あさがお よりお知らせ

9月のイベントは、「コスモス畑」を眺めに、秋のドライブツアーです！

きっと満開になっているであろうコスモスを愛でた後は、大崎公園へ行き、ティータイム。お天気に恵まれることを祈りながら、楽しいツアーを企画しております。

### 栄養科より 旬の野菜情報！ 9月 <なす>

体を冷やす効果があり、体の火照りやのぼせ・高血圧に効果があります。

浅漬け・味噌汁・煮びたし・焼きなす等、美味しく食べて夏を乗り切りましょう。 ※今月の郷土料理9/24(木)お好み焼き(大阪)

空が青く澄み渡り、風も心地よく感じるようになりました。陽も短くなり、お帰りの頃にはすっかり夕暮れとなりますね。あさがおの周りの木々も少しずつ色づいてきています。実りの秋、季節の移り変わりを、あさがおの窓からご覧になってみるのも良いのではないのでしょうか。

また、気温の変化で体調を崩される方もいらっしゃいました。喉の痛み、咳、胃腸の具合・・・等。少しでも気にかかる事がございましたら、職員にお声掛けいただければと思います。入浴や静養などこちらでも配慮させていただきます。

皆さんが元気に来所されるのを、職員一同楽しみにしておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 9月のアルバム



庭のニシキギが色づいてきれいです



歯科衛生士による口腔指導がありました。  
お口の健康は体の健康です！  
皆さんもしっかりケアしていきましょう。

お天気の良い日には、庭で体操やレクリエーションも気持ちが良いですね。



敬老の日にちなんで、卒寿のお祝いを  
させていただきました。  
岡さん、おめでとうございます。



29日より、大崎公園へのドライブツアーをしております。平日の大崎公園は人も少なく広々としていて、秋の空気を満喫してきました。

今回は  
お弁当持ってきたいわね  
～！



## あさがお よりお知らせ

10月は体育の日がありますね。そうです、運動会のシーズンです。ということで、あさがおでも「秋の大運動会」を開催いたします。

種目は、パン喰い競争・玉入れ・借り物競走 などなど・・・ 応援合戦もあり、気合いを入れてがんばりましょう！

## 栄養科より 旬の野菜情報！ 10月 <さといも>

里芋のぬめりには血圧やコレステロールを下げる効果があります。また、脳を活性化する効果があるともいわれています。

更に胃や腸の潰瘍を予防し肝臓を保護する効果もあって、まさに医食同源の食材です。 ※今月の郷土料理・・・10/21(水) 小豆粥(新潟県)

今年も残すところ約2カ月となりました。このあたりでも紅葉の季節ですが、身近にある色づいた葉を利用して、デイケアの皆様によって素敵な壁掛けが完成しております。室外の紅葉と室内の紅葉とを楽しんで、ゆったりとお過ごしいただきたいと思います。

師走は何かと忙しくなりがちですので、今月から少しずつ計画を立て準備を始めておくのも良いかもしれません。また、寒さも日ごとに増してきており、風邪などで体調を崩す方が増えてくる時期でもあります。引き続き、手洗いやうがいなどを徹底して風邪やインフルエンザの流行を防いでいきましょう。あさがおデイケアにお越しの皆様には、感染防止のために、インフルエンザワクチンの接種をお勧めいたします。新型インフルエンザワクチンはまだしばらく時間がかかりそうですが、季節性インフルエンザワクチンの接種は各医療機関ですでに始まっております。かかりつけの病院などにご相談されると良いかと思えます。あとは美味しいものを食べて、エネルギーを蓄えて・・・でも体重を気にされているかたはほどほどに・・・！

## 10月のアルバム

20日から24日にかけて、秋の大運動会を開催いたしました。皆様には日替わりで、いろいろな種目にご参加いただきました。



老健の  
運動会も  
亦楽し  
宇井利武様



怪しい応援団もいたりして



パン喰い競争のスタートです！これがなかなか思うように口に入らないんですね・・・お疲れ様でした。



天候が悪く、順延になっていた大崎公園の散策も、順次行ってまいりました。ぽかぽか陽気の中、小動物や花時計などを見て楽しむことができました。



## あさがおからのお知らせ

11月18日より、秋の味覚「さつまいも」を使って、スイートポテト作りをいたします。ご利用者様と一緒に作って美味しいおやつタイムにしたいと思っております。他にも新しいレクリエーションなど予定しておりますので、どうぞ楽しみにしててください。

## 栄養科より 旬の野菜情報！ 11月 <かぶ>

かぶには春ものと秋ものがありますが、1番美味しいのは秋もの。根はビタミンCが豊富で、胸やけ・食べすぎの消化吸収を助けます。葉は緑黄色野菜で、カロチン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維等を豊富に含んでいます。根も葉もまるごといただきます。

※今月の郷土料理・・・11/24(火) しらす丼(神奈川県)

今年もいよいよ最後の月、師走となりました。今年1年はどんな年だったかな・・・と振り返り、来年は・・・と抱負や希望を胸に抱くひと月でもあります。車窓からの眺めも、赤や黄色の美しい紅葉は見納め、キラキラ光るクリスマスイルミネーションへとバトンタッチしました。このひと月で、寒さもぐっと冬らしくなることでしょう。

あさがおデイケアのこの1年はいかがだったでしょうか。試行錯誤しながらも、月ごとに様々な行事を企画し、皆様方と一緒に楽しんでまいりました。春のイチゴ狩りに始まり、お買いものツアーやおやつ作りなど。そのご様子を知って頂きたく制作を始めた「あさがお通信」も第6号になりました。来年もたくさんの楽しい時間を皆様方と過ごせますように、たくさんの笑顔が見られますように、職員一同お待ちしております。少し早いですが・・・今年一年、あさがおデイケアのご利用、ありがとうございました。そして、素敵な年をお迎えください。

## 11月のアルバム

18日から21日にかけて、スイートポテト作りを楽しみました。初めて食べるという男性も多い中、なかなか良いお味に仕上がったと思います。作り方もとっても簡単なので、ご自宅でも作ってみてはいかがでしょうか！



いただきま〜す！！



### かんたんスイートポテトの作り方

さつまいもを皮ごとふかし(または茹でる)、皮をむいてつぶします。そこへ砂糖・バター・牛乳を入れて滑らかになるまで練ります。形を整えてホットプレートでこんがり焼き色をつければできあがり！アルミカップに入れてトースターで焼いてもOK！

いい焼き加減ですね～！



美容室ランプより、粘土細工の講師の方々がお見えになりました。簡単に作れるブローチをご指導いただき、皆さんご自分で作りました。金や銀のラメで装飾し、パールを載せれば、はい完成。



完成品の一例。ピンをつければ素敵なブローチに！

## あさがおからのお知らせ

年末年始の営業について・・・12月30日(水)まで通常営業。年始は1月4日(月)より通常営業いたします。なお、休業中も老健あさがおは営業しておりますので、急な電話連絡などございましたら、受付にて対応させていただきます。

## 栄養科より 旬の野菜情報！ 12月 <はくさい>

白菜は冬が旬。芯にはビタミンC・鉄・カルシウム・カロチンが豊富。特に栄養価が高く、甘みも強い芯の部分をしっかり食べましょう。

身体を温める作用があるので、風の予防や初期症状に効果があります。巻きがしっかりしていて、葉がみずみずしいものを選んでください。

※今月の郷土料理・・・12/21(月) きりたんぼ鍋(秋田県)

あけましておめでとうございます。平成22年 寅年がスタートしました。

あさがおデイケアも4日間お休みさせていただき、心機一転、新たな気持ちで皆様方をお迎えしたいと思っております。

さて、年末に皆様にお配りしてあります、1月のスケジュールカレンダーですが、新しい「あさがおの時間」といたしまして様々な取り組みを企画しております。まずは、毎日の脳トレや体操などを見直し、有意義な時間、意味のある活動にしていきたいと思っております。そしてボランティアによるイベントなどの充実も図っていきます。

これからも皆様方のご意見を取り入れさせて頂き、今まで以上に楽しく喜んでいただける、あさがおデイケアにしていきたいと思っております。

どうぞ、この1年間も、あさがおデイケアをよろしく願い申し上げます。



## 12月のアルバム

7日に、三味線と民謡のボランティアさんが見えました。生で聴く三味線の音はいかがでしたか？

1月は7日(木)にまたいらっしゃいます。三味線と生歌をお聴きになりたい方、また発声練習をされたい方はどうぞご参加ください。



利用者さんも一緒に歌いました。  
いつものカラオケとはちょっと違いますね。

22日から26日にかけて、クリスマスケーキならぬクリスマスパフェ作りをいたしました。まずはホットケーキを焼きまして、好きなものをトッピング。生クリームにフルーツにあんこ… かなりのボリュームになりましたが、とても美味しくいただきました！

おいしくつくりま  
しょー！

メリークリスマス！



## あさがお 今月のイベント

1月7日(木)に、民謡のボランティア 菊池さんが見えます。回を重ねると皆さんの声も出てくると思いますので、どうぞご参加ください。

25日(月)には、初めてオカリナのボランティアさんが見えます。6名での演奏に加えて、レクリエーションワーカーの高城トモ子さんによる音楽レクリエーションも楽しみです。

尚、ご利用日でない方も、ご相談いただければ追加利用など検討させていただきます。皆さまのお越しをお待ちしております。

## 栄養科より 旬の野菜情報！ 1月 <大根>

根は分解酵素を豊富に含み、消化を促進して胸やけや胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどに効果があります。また、ビタミンCは皮の方に多く含まれています。さらに皮には毛細血管を強くするビタミンPが含まれ、脳卒中の予防効果が期待できます。皮は細切りにして、きんぴらにすると美味しいです。捨てることなく、まるごと食べましょう。

※今月の郷土料理・・・1/23(土) ほうとう(山梨)

冬らしい寒い日が多くなりました。朝の冷え込みも厳しく、ちょっとした水たまりに氷が張っているのをよく見かけます。日中は晴れることも多いですが、その反面、空気の乾燥が気になりますね。乾燥は風邪やウィルスの増殖の原因となりますので、あさがおの施設内でも乾燥には十分に注意し、湿度・温度共に気を配っていききたいと思います。また各フロアに空気清浄機を設置し、ウィルス対策も万全を期しております。

さて、1月からスタートした、新しいプログラム「あさがおの時間」はいかがでしょうか？ 午前中は「脳活性化プログラム」や朗読・紙芝居など。午後は手工芸・ゲーム・介護予防体操の中から1つ選んでいただいております。手工芸は1回目より2回目の方がだんだん上手になってきていると思いますし、夢中になっていると、あっという間に時間が過ぎてしまっていることもありますね。介護予防体操も、皆さんとても一生懸命取り組んでくださっていますので、大変うれしく思います。今月のプログラムや行事などもどうぞ楽しんでお過ごしください。

## 1月のアルバム

1月は、新年のお茶会を開きました。まずはお茶会に欠かせない練りきり作りから。さつま芋とあんこで茶きん絞りにし、それを召し上がりながら濃い茶をいただきました。



この日のお運びは着物姿のスタッフです。



初のお点前はいかがでしょうか・・・



25日はオカリナ演奏のボランティアグループ「ブルースカイ」の皆さんがいらっしゃいました。

さあ、皆さん一緒に体操しましょー！！



オカリナ演奏を聞いたり、一緒に歌ったり、音楽レクリエーションで踊ったり・・・と、とても楽しい時間を過ごす事ができました。ボランティアの皆さんありがとうございました。またのお越しをお待ちしております。

## あさがお 今月のイベント

2月3日(水)に、歌手の保志奈々美さんによる歌謡ショーがあります。民謡は2月5日(金)です。

23日(火)から27日(土)にかけて、おやつにたこ焼き作りをいたします。各テーブルでアツアツのたこ焼きを作っておやつにいただきましょう。

## 栄養科より 旬の野菜情報！ 2月 <小松菜>

カルシウムが非常に豊富、栄養価の高い緑黄色野菜の代表です。ほうれん草に見た目は似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含まれています。ビタミン類も豊富で、特にビタミンAとビタミンCは、小松菜100gで一日の所要量を満たす事ができます。ぜひ献立に取り入れてたくさん食べてください。 ※今月の郷土料理・・・2/22(月) 鶏飯(鹿児島)



桃の節句、3月になりました。今年は例年になく、雪が降る日が多く、冬らしい2月でしたね。そのせいか、暖かい春が来るのがとても楽しみです。この寒い2月にもかかわらず、体調不良を訴えるご利用者様はそれほど多くありませんでした。日頃の健康管理に気を配っていただいた賜物だと思います。これから桜の咲く時期まで、まだまだ寒い日もあるでしょうが、引き続き体調管理に万全を期していただきたいと思います。

さて皆さん、バンクーバーオリンピックはご覧になりましたか。あさがおデイケアでも、フィギュアスケートの応援など、ご利用者様も職員も一緒に応援しておりました。惜しくもメダルに届かなかった選手、銀メダルに終わった選手など、精一杯闘っている姿に、見ている側も感動し、また楽しませてくれました。次のオリンピックでは、どんな選手が登場するのでしょうか。4年後のソチオリンピックがとても楽しみです。がんばれニッポン！！

## 2月のアルバム

23日(火)から27日(土)まで、たこ焼きパーティーをいたしました。

各テーブルでたこ焼き器に生地を流し込み、くるりくるり！と回転させて、まあるいたこ焼きが完成！ とても美味しかったですね。



さあ、どんどん食べてくださいーい！！



25日にボランティアによるハーモニカ演奏がありました。ハーモニカの音が懐かしく、心にしみわたってきました。



## あさがお 今月のイベント

23日(火)から27日(土)にかけて、春のお花見ドライブをしたいと思います。お帰りのバスの車窓から、お花見スポットの桜を愛でて、春の到来を感じていただきます。

29日(月)は坂東流日本舞踊と手話ダンスのボランティアさんが見えます。美しい着物姿での日本舞踊と、歌に合わせた手話ダンス。どちらもとても楽しいですよ。簡単な手話ダンスは覚えられますので、ぜひご参加ください。

## 栄養科より 旬の野菜情報！ 3月 <ブロッコリー>

キャベツの変種でカリフラワーと同種の野菜です。レモンの2倍のビタミンCを含み、皮膚や粘膜を保護するカロチンやビタミンAも豊富に含んでいますので、美肌効果が期待できます。サラダやお浸し、グラタンなどいろいろな食べ方で旬の時期を楽しんでみてください。

※今月の郷土料理・・・3/23(火) 茶粥(奈良)