デイサービス通信

謎解き冒険ツアー 春日部の果てまでイッテ究！

四月十四日、今回の謎解きは野田にある「キッコーマン」の工場です。野田に近づくにつれ、町中に広がる香りに皆様びっくり。「何かにおう。」と、工場に到着する前からワクワク、どきどき。工場が見えてくると目の前には大きなパイプが。「お醤油が入っているのかしら？」さっそく謎解きの始まりです。

工場では、製造過程を職員の説明を受けながら見学いたしました。

千葉県野田市野田110

謎のパイプには、お醤油ではなく、原料の「大豆、小麦、塩」が保管されているとのこと。あの町中に広がる香りは醤油の製造される匂いでした。最後にお土産で頂いたうわさの「醤油ようかん」はご利用者様の感想も様々。「もろみの味がした。」「みそのの味がした。」「みたらし団子の味がした。」などなど。機会がありましたら、ご自分の舌で確かめてみてください。

Q.醤油工場のあのパイプにはお醤油がはいっているの？

A. **パイプには材料の「大豆・小麦・塩」が保管されています。ちなみに、醤油を発酵するために保管しているのは、写真下のタンク。この後は布でしぼり、火入れをし、おなじみの醤油の容器に入れます。**

ヒューマンサポート春日部「ぽかぽか農園」5月オープン

ヒューマンサポート春日部「ぽかぽか農園」が平成２２年５月にオープンします。

「ぽかぽか農園」は外に出る解放感、お日様の暖かさや さわやかな風を思いっきり感じることができる農園です。これから夏に向けてキュウリやトマトなどの夏野菜やヒマワリの苗を植えていきます。

水やり当番を決め、育てる楽しさや収穫し食べる喜びを皆で感じられるような農園にしたいと思います。ぽかぽかした暖かい日には、お茶を飲みながら、日向ぼっこしたり、花に触れたりして、ゆったりとした時間を皆で過ごすことが今からとっても楽しみです。

夏に向けて、キュウリやトマト、ヒマワリを植えました。

買い物ツアー　庄和・道の駅

埼玉県春日部市上柳995

車中から見える満開の桜。今日は楽しみにしていたお買物ツアーということもあり、自然と話し声も弾みます。

店内ではいっぱいに並んだ品々から、自分の物を選んだり、家族が喜ぶお土産を選んだり、思い思いのお買物を楽しんでいらっしゃいました。

黒豆「庄黒郎」のお味噌やお菓子。

庄和には軽食もあり、お買物後はお楽しみのおやつタイム。買った品物を数え合ったりしてとても和やかな雰囲気。気分転換の大切さを実感しました。

ご利用者様の「めずらしい物があって楽しかった。」「また来たいね。」の一言が、スタッフ一同次回への意欲となりました。

藤祭り

春日部市は藤の街です。春日部駅西口には二〇〇本を超える見事な藤棚があり毎年四月下旬～五月のはじめ頃「藤祭り」が開催、幼稚園児から埼玉県警まで様々なマーチングバンドが繰り出します。春日部には全国大会上位常連という中学校が2校あり、春日部市民としてちょっぴり自慢したいところです。

今年四月二十五日に行われる藤祭りのテーマは「〈和〉フェスタふれあい広場～あそびが生みだすみんなの調和」です。

多くの様々な方たちが同じ場所で同じベクトル（楽しむという統一した目的）をもってふれあい、そのふれあいを通じて感じる仲間意識や人の和が公共心と安心感あふれる地域づくりに不可欠なものだと考えこのテーマとなりました。今の時代だからこそ大事にしたい人のつながりです。

蕎にちなんだ紫色のうどん。アヤムラサキイモで着色。埼玉産にこだわり、埼玉県所小麦粉「あやひかり」を使用しています。

防災訓練

四月二十二日防災訓練が行なわれました。始まりと共にとても真剣な表情で説明に耳を傾け、緊張感の中、いよいよ訓練開始。口をタオルで覆い階段を降りました。普段階段を上り降りする機会がないご入居者様にとっては大変重労働だったことと思いますが、スムーズに降りることができました。実地訓練では消火器で消火活動。ご入居者様もとても力強く消火され拍手喝采の中無事終える事ができました。

あいにくの雨で「すべり台の訓練ができなくて残念」との声。消防の方からもスタッフの「火事だ」の声掛けがとても良かったと太鼓判いただきました。日頃から迅速な対応が出来るようこれからも意識を高めていきたいと思います。

携帯で動画をご覧いただけます

携帯で右記ＱＲコードを読み取りアクセス。動画を選択してください。

4月のボランティア紹介

たくさんの感動をありがとうございました♪これからも楽しみにしています。

4/8 手話ダンス「ちゅらさん」

- 春日部を中心に活動。
- 会員数　14名
- 曲に合わせ、手話を交えたダンスを披露して頂きました。

4/16 大正琴「春琴会」

- 越谷を中心に活動。
- 会員数　6名
- よく知られている名曲を演奏し、皆様もいっしょに歌って楽しみました。

4/20 コーラス「麦笛」

- 春日部を中心に活動。
- 合唱祭に年2回参加
- 会員数　12名
- 今後も季節毎に年4回訪問してくださいます。

お買物ツアー

四月二十六日はアピタへお買物ツアーに出かけました。大気にも恵まれ、外の空気はすがすがしくて気持ちいいね～。「お日様がとっても暖かい」とニッコリ。

果物コーナーではイチゴの香りに「いい匂いがする。」と満面の笑みでお買上げ。色々な物を目にし「ウインドショッピングのようで銀座を思い出した。」などと楽しく会話が弾みました。欲しかった「ベルト」は、お気に入りをみつけるのに30分。じっくり選び納得のいく商品をお買いになっておりました。

今回のお買物で一番人気は「旬の果物」。また、次回も行きたいですね。

ご家庭でできる「リハビリ」紹介

作業療法士　遠藤　明日花

「自分らしさを失わないこと。新しい自分らしさを見つけていくこと。」をモットーに、ぜひご家庭でも取り組んでみてください。

元気な骨を作るには食事の他に運動も大切です。骨に適度な負担をかけることで、骨量を増やす事ができるからです。骨量が少なくなった時に起こる病気「骨粗しょう症」。この骨粗しょう症になった高齢者に起こりやすくなるのが太ももの付け根の骨折。この部位の骨は、他の骨と違い、骨折するとつきにくく、大がかりな手術が必要になります。そこで、第3回目は、「ダイナミックフラミンゴ療法」を紹介します。

片足立ちをすると、両足で立っている場合と比べ、太ももの付け根には約2.75倍の負荷がかかります。左右1分ずつ行うと約53分間歩くのと同じ負荷になります。具体的には、左右1分づつの1セットを一日3回行います。連続して1分できれば、最初のうちは途中でもう一方の足をついてもかまいません。また、壁や柱、椅子の背などに手をついて行うと体を安定させることが出来ます。骨盤周囲の筋力やバランス感覚を養い、転倒を予防する効果が期待できます。しかし、片足立ちをすると、膝には太ももの付け根以上の負荷がかかりますので、膝に痛みがある人は無理をしないで行うようにして下さい。

ダイナミックフラミンゴ療法