

さわやか元気オリオン新聞

～ オリオン入所者の皆様の楽しい生活の記録 ～

施設入所

第90号 発行日 平成29年2月1日

恵方巻き



節分の日、その年の恵方に向けて太巻きを食べるという風習は、関西から始まりました。福を巻き込む⇒巻き寿司。

福を切らない⇒包丁を入れない。一種の縁起かつぎですが、食べ終わるまでは話をしていけないため結構難しく、でも楽しいものようです。2017年は北北西が恵方になっております。



オリオン新年会

1月14日、オリオン新年会が開催されました。皆さんで新年のご挨拶をし、西年生まれの利用者さん13名をご紹介後、美味しい甘酒で乾杯しました。

和やかな会場には大きな獅子舞が登場し、痛いところが治るようにと次々と皆さんに噛みついていきました。職員の余興では2人羽織のやきそばやお化粧で会場が盛り上がり、今年も良い一年であることを願って大黒舞の踊りで楽しい時間を過ごしております。皆さん、今年も元気に愉快に頑張ってくださいね！



施設見学

1月20日、湖南地区ボランティア連絡会16名の皆さんが施設見学に来所されました。



2月入所
行事予定

- 2日 入所者節分会
- 6日 手芸教室
- 9日 入所者お誕生会
- 20日 入所者お料理教室(生チョコ)
- 27日 生け花教室
- 5日・12日・19日 午前：書道教室、午後：カフェ・ド・らいふ

～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ デイケア

1月の行事紹介



23～25日はお誕生会とお料理教室がありました。今回はおやつに「おしるこ」を作り、お誕生者をお祝いしました。おしるこは上手にでき、大変美味しくいただきました。



12～14日に新年会を行いました。みんなで大黒舞を踊り、団子さしをしています。どこからか獅子舞も登場し、みなさんの頭に噛みついていました。楽しい新年会でした。

2月通所行事予定

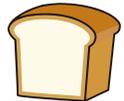
2月3日 節分会

2月13日～15日



お誕生会とお料理教室

2月のお料理教室はさつま芋の蒸しパンを作ります。美味しくできるといいですね。



デイケア空き情報

	月	火	水	木	金	土
定員数	20					
空き状況	△	×	○	○	○	×

皆さんと一緒に楽しく♪リハビリしませんか？

- ▶最近転びやすい
- ▶お風呂に入るのが大変
- ▶病院を退院したばかり
- ▶認知症が心配

見学もお待ちしております。

(*^_^*)

相談室 木元・相楽

デイケア1日の流れ

- 9:40 オリオン到着
健康チェック
- 10:00 入浴
個別リハビリ
作業活動
- 12:00 昼食
- 13:30 集団リハビリ
レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:45 オリオン出発

給食レシピ

今回は、1月の行事食についてご紹介します。

*お正月料理（1、2日）

「祝膳」「おせち」「甘酒」を提供しました。

*お正月料理（3日）

「ちらし寿司」を提供しました。

*春の七草（7日）

「七草粥」を提供しました。



鮭ちらし寿司



七草粥

○春の七草○

七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を祓うとも言われ家族みんなの無病息災を祈願して食べられました。正月で疲れた胃腸を整えるために食べるとも言われていますが、その他にも七草を食べることで75日長生きするとのいわれもあるようです。



みなさんは、春の七草は食べましたでしょうか？今年も一年健康で過ごせるよう、日ごろの食事を意識して食べることを心がけていきましょう。

今月のリハビリ

デイケア利用者に対して以下のリハビリテーションを実施しております。

☆頻度について：週に1回～数回(介護保険と心身状態等の条件による)

☆内容について：

★身体機能へのアプローチ

起居動作訓練(寝返りや起き上がり、立ち上がり)

移動・移乗訓練(歩行や車椅子操作、車椅子～ベッド・トイレ等への乗り移り)

筋力増強運動(重りや自身の体重を利用した運動)

関節可動域訓練(関節の動きを向上させるための体操)

有酸素運動(心肺機能向上のための自転車エルゴメーターやウォーキング)

★その他

福祉用具の作成や調整およびそれを利用した訓練

環境調整(自宅等の段差解消やベッド周囲、トイレ等の環境設定)

地域社会への働きかけ(障害を持った人がその人らしく暮らせるように)



～ からだの豆ちしき ～

【2月にやってくる悪魔】

◆2月は1年で一番病気や事故の多い月

統計上では、2月の寒さが原因のひとつと思われる病気や事故が多く目に付きます。風邪やインフルエンザは乾燥による低湿度で広がり、また、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も同様に拡大していきます。

他に寒さが原因となるのは、

- 乾燥による皮膚疾患 … 暖房により乾燥し、いわゆる乾燥肌状態になります。暖房使用時には加湿器を併用し、ボディオイル等の保湿剤を使用して予防に努めましょう。
- 寒さによる突然死 … 直接原因とは言い難いですが、心血管系の病気、心筋梗塞や脳卒中などの疾患で救急搬送されるケースのなるのが多い月です。血压管理や温度管理で予防に努めましょう。
- 花粉症の始まり … スギ花粉の飛散は1月下旬には始まり、温度と日照時間に関係します。暖かくなってくると飛散量が増加するためそろそろ予防の準備が必要です。

訪問リハビリ情報



【空き情報】

	月	火	水	木	金	土
午前	△	X	X	X	X	△
午後	△	○	△	-	△	○

新規利用者大募集中です！
お問い合わせは↓↓↓
訪問リハビリ担当：五十嵐・伊藤まで

皆様お正月にはご馳走を沢山食べましたか？何歳になっても美味しく安全に口から食べられることは幸せですね。当事業所には「口から安全に食べる幸せ」を支援する言語聴覚士が在籍しております。言語だけでなく摂食嚥下に関してもご活用ください！！



言語聴覚士 伊藤です
理学療法士 五十嵐です

オリオン施設情報

◇第10回介護教室のご案内
「オリオンカフェ♪」

※第10回介護教室を下記内容で予定しております。

日時：平成29年3月4日（土） 14：30～15：30

申込：定員は15名です。介護教室の詳しい案内や、申込みについては同封の案内通知をご確認ください。

♪おいしいお菓子や飲み物を準備してお待ちしております。どうぞお気軽にご参加ください♪

公益財団法人 星総合病院
介護老人保健施設 オリオン
〒963-0211
福島県郡山市片平町字峯三天2番地
TEL. 024-952-6413
FAX. 024-961-6157
E-mail orion@hoshospital.jp

「編集後記」
年明け後、早いもので一月を過ぎました。昨年の冬季予報では、平年並みの降雪であったと記憶していますが、年明け早々に大雪となり、寒波で震える毎日です。しかし、寒いながらも春は確実に近づいており、射し込む陽射しが日増しに強くなってきています。まだまだ寒い日は続きますが、節分には恵方巻きを食べて、今年の福を取みたいものです。
オリオン広報委員会委員 佐藤