

# 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99号 発行日 平成29年11月1日

## あさかの学園大学

10月14日、あさかの学園大学の学生様約60名が来所されました。フレッシュダンスや恵比寿大黒舞、フラダンスなど、カラオケや踊りを交えて8ステージをご披露くださっています。皆様、当日のために練習を重ねてこられ、全員が息のピッタリとあったステージで盛り上げてくださり、魅惑なフラダンスの舞と音楽に誘われ、利用者様が飛び入りで踊りだすとても楽しいステージとなりました。



## 21世紀記念公園

10月17日と26日の2日間、屋外生活訓練で麓山の21世紀記念公園まで二班にわけドライブしてきました。両日ともよく晴れた青空が広がり絶好のドライブ日和でした。ハロウィンでお化けの形をした上生菓子と御抹茶を味わい、また木々の葉は市街地中心部とは思えないほど色づいており、ゆっ〜くりと公園を散策した思い出深いドライブとなりました。



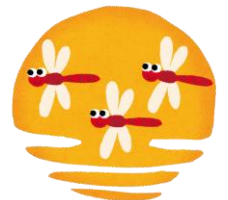
11月入所  
行事予定

- 6日 手芸教室
- 9日 入所者お誕生会
- 18日 第12回介護教室
- 20日 入所者お料理教室
- 27日 生け花教室



5日・12日・19日 カフェ・ド・らいふ

隔週 月・水・金 ことばの時間 / 書道の時間 第4木曜日 俳句の時間





# ～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ デイケア

## 10月の行事紹介



10～12日、西部第二工業団地の中にある待池公園まで紅葉狩りに出かけてきました。付近の木々の葉は、赤や黄に色付き始めており、ほのぼのとした時間を過ごすことができました。

23～25日、芋煮会を行いました。オリオン畑で収穫された里芋やニンジンを使用し、皆さんが協力して作りました。主食のおにぎりにはシャケや昆布が入り、どれもみな美味しかったです。

### 11月通所行事予定

- 6～11日 デイケア文化祭 作品展
- 11日 手芸教室
- 27日 デイケアお誕生会  
お料理教室(カスタードパフェ)

11月は「文化の日」がある月間にて、通所利用の皆様が作った作品をロビーに展示します。期間は6～11日なのでぜひ鑑賞にお越しください。

## デイケア空き情報

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

## 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

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・渡部

# 栄養科便り

寒い時期になってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今回は寒い時期に、からだを温めるための食事や水分の取り方についてお話ししたいと思います。

○からだを温める食事○

食品の中でも、からだを冷やす食べ物と温める食べ物とがあります。

野菜：「冷⇒夏野菜や色の薄い物 例：きゅうり、なすなど」「温⇒冬野菜や色の濃い物 例：かぼちゃなど」

果物：「冷⇒暖かい気候でとれる物 例：バナナ、スイカなど」「温⇒寒い気候でとれる物 例：みかんなど」

その他：「冷⇒白砂糖、マヨネーズ、化学調味料など」「温⇒香辛料、発酵食品（しょうゆ、みそ）など」

○からだを温める水分の取り方○

朝一番⇒朝は、からだの機能もゆっくり目覚めるため、起床後にゆっくり温かい飲み物を飲むことで全身の機能も目覚め活動しやすくなります。

入浴前⇒入浴することでからだを温めることはできますが、それだとからだの表面だけしか温められません。からだの中からしっかり温めるために、入浴前にも水分をとりましょう。

寝る前⇒入浴をしても、寝る前からからだがか冷えては寝つきも悪く、日中の疲れもとれません。

寝る前にもからだをほぐすとともに、温かい飲み物を少し飲んでみましょう。

からだを冷やすものが悪いわけではありませんが、食品や水分の取り方など1つの工夫で、冷えを予防することができますので参考にしてみてください。



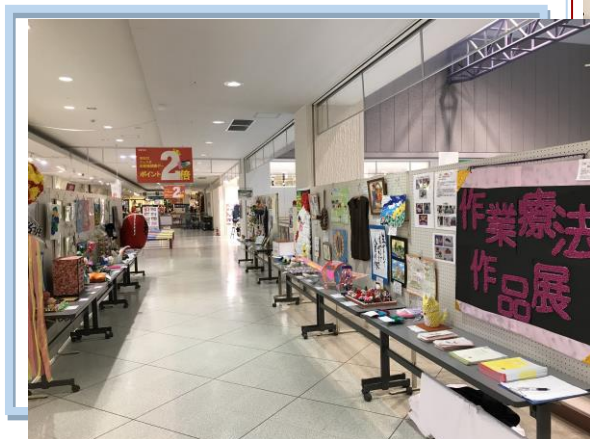
## 今月のリハビリ

### 作業療法作品展開催！！

10月20日～22日の3日間イオン郡山フェスタ店の2階、おもちゃ売り場前で作品展が開催されました。

当施設からは1作品参加しました。全作品利用者様が一生懸命、心をこめて作った作品が100以上掲示されました。

毎年10月に開催されるので、今回いけなかった方、行って見て楽しかった方また来年もお待ちしているので、是非足を運んでみてください。







### 【インフルエンザの予防について】

◆11月はインフルエンザが流行し始める頃です。既に感染された方が各地で出ており、今年は流行が早いのではないかと推測されています。ニュースで大流行が報道されるのはだいたい1月になってからですが、今年は少し早くなるかもしれません。ぜひ、感染しないように予防について意識を高めていきましょう。

『感染理由』①朝晩での気温差が激しく、変化についていけない。

②季節の変わり目で自律神経に乱れが生じやすい。

③流行の時期ではないため、しっかり予防対策ができていない。

④夏の疲れを引きずり、免疫機能や抵抗力が低下してしまっている。

⑤気温、湿度ともに低下しウイルスが活動しやすい。などが挙げられます。



『感染予防』やはり、人混みに出かける機会を少なくすることです。そして、時期に関わらずインフルエンザに感染してしまうことがあることを頭において、**体調不良や高熱が出た場合はしっかり検査・治療**することが重要です。**うがい・マスク・手洗い**を予防のために行いましょう。

### 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：五十嵐まで

10月も終わり、気温が低くなり、寒い季節になりました。寒い身体を動かす機会が減り、体力・筋力も落ちてきます。そんな時は、身体を鍛え、動きやすくするリハビリや、むせにくくする体操、家で出来る趣味活動の提供など行なっているので、是非ご活用ください。お待ちしております。



言語聴覚士 伊藤です  
理学療法士 五十嵐です



作業療法士 池下です。

### オリオン施設情報

◇インフルエンザ

◇ノロウイルス

にご注意ください。

### 感染症を予防するためのご理解・ご協力をお願い致します。

インフルエンザやノロウイルスが流行する季節になってきました。

手洗いや手指消毒をこまめに行うようにしてください。

また、熱（37℃以上）、鼻水、咳、下痢、嘔吐がある方、家庭内に同様症状がある方は、ご面会を控えるようにしてください。

施設内感染を予防するために、ご理解とご協力をお願い致します。

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@hoshipital.jp

「編集後記」  
今年も秋晴れがあまり見られておりません。気付けばカレンダーの枚数が2枚となり、ハロウィンで賑わう季節も、今年も雨の中です。そういえば先日、不思議な光景を目撃し、それは明らかにクリスマスツリーですが、何故かお化けやカボチャが飾られているものでした。翌月には本当のクリスマスツリーに変化する、合理的なツリーでした。オリオン広報委員会委員 佐藤