

# ひなたぼっこ

5

2023  
May

◆ 2・3面  
・みなさんとってもいきいき

◆ 4面  
・介護予防教室  
・4月の祝いご膳  
・5月～6月上旬の予定  
・編集後記

## 八屋ひまわりサロンで 介護予防教室

勉強に  
なったわ～



口腔体操を  
毎日続けて  
下さいね



マグノリア地域包括支援センターの依頼を受け、ソラリオンの大塚言語聴覚士が八屋ひまわりサロンで「健康長寿とお口の関係について」と題し、講義を行いました。参加された方からは「雨が降っていたので、行くのをやめようと思ったけど、来てよかったわ。」と口腔ケアの大切さを感じておられました。

### ～ 口腔ケアの目的 ～

- ①口腔内の細菌を減らして、肺炎を予防する。
- ②むし歯、歯周病の予防。糖尿病、心臓病、脳卒中を予防する。
- ③味覚など、口腔内の感覚を維持する。食べる楽しみを維持する。

## 4月の祝いご膳

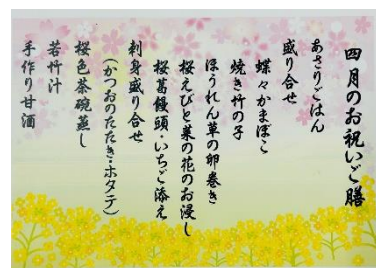


## 春のおいしさと華やかさを ぎゅっと詰め込んで...



4月26日の昼食時に4月の祝いご膳をご用意させていただきました。今回は、あさり・竹の子・菜の花・いちご等旬の食材をふんだんに使い、調理方法や盛り付けにもこだわって春のおいしさと華やかさをぎゅっと詰め込んだご膳です。

また、今年のひな祭りの際大変ご好評いただいた「栄養士お手製の甘酒」もご用意しました。目でも舌でも楽しめるご膳は皆様に大変好評で喜んでいただきました。



甘酒はもち米と米こうじを使って8時間ほど湯せんにかけて保温し、じっくり丁寧に仕上げています。

## 5月～6月上旬の予定

- 5月 18日 (木) 兜作り (栄光東)
- 5月 21日 (日) 花・野菜苗植栽 (希望東)
- 5月 22日 (月) 菖蒲湯 (平安西1・2)
- 5月 25日 (木) 5月の祝いご膳
- 5月 25日 (木) フラワーアレンジメント
- 5月 28日 (日) たこ焼き作り (栄光西)
- 6月 3日 (土) ふれあいはあとまつり
- 6月 8日 (木) フラワーアレンジメント

## 編集後記

初めての出産・子育てから1年以上が経ち、今までの人生で一番身体・心境の変化が大きかった期間でした。周りの方の優しさをたくさん感じ、また親の有難みや、子を思う気持ちが少しだけわかったように思います。まだまだ大変なのはこれからですが、周りの方や家族に感謝しつつ育児を楽しんでいきたいです。(山田文)

初夏の訪れを知らすニッコウキスゲ(日光黄管)

**■施設理念■**  
「ご利用者の意思を尊重し、最期まで安心した生活を支援します」

**■施設方針・テーマ■**  
「地域から信頼されるサービスを提供します」



介護老人福祉施設  
ル・ソラリオン

ル・ソラリオンでの様子はホームページでもご覧頂けます。

〒682-0023  
鳥取県倉吉市山根55-3  
TEL: 0858-26-0115  
FAX: 0858-26-0116  
e-mail: sora@med-wel.jp



4月～5月

3月から4月にかけて行われた行事や活動、日常の生活風景をお伝えします。  
フロアごとにご利用者に楽しんで頂けるよう、毎月趣向を凝らした活動を行っています。

### 希望西



### 和やかな春のお茶会

季節のお花を花瓶に飾り、春の茶話会を開きました。  
ささやかですが、桜餅やプリンなどのおやつも用意し、ご利用者の皆さんはお好きな物を選びながら、和やかな時間をゆっくり楽しんでおられました。



▲美しい花と一緒にパチリ

端午の節句の時季に合わせて五月人形をフロアに飾り、ご利用者の皆さんに観て頂きました。  
五月人形を観て日本の将軍を連想されたのか、名前をいくつか挙げられ「家康さん？吉宗さん？吉宗さんが好きです。」と自分の好きな将軍の話をするご利用者もおられました。  
五月人形と一緒に記念撮影～ 笑顔でピース！

### 端午の節句に記念撮影

### 栄光西



### 平安西 1丁目

### ハラハラドキドキ 黒ひげゲーム

▼剣を刺すのもリハビリです



▲力を込めて慎重に

テーブルを囲んで「黒ひげゲーム」を行いました。  
剣を刺していつ飛び出るかわからないスリルに皆様が盛り上がりおられました。

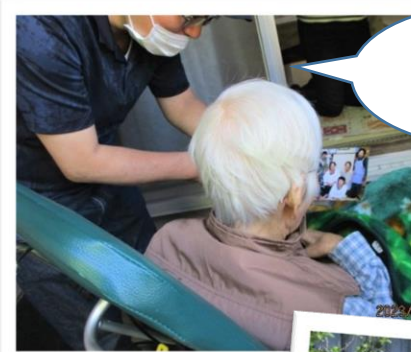


ここでええかな？

### 平安東

春が訪れ、暖かい気候となりました。故郷外出として2名のご利用者へ、ご自宅や生活されていた地域への外出支援を行いました。  
ドライブ前から楽しみにされており、元気よく「行ってきます」と言って出かけられました。  
久しぶりに我が家へ帰り、昔の事を色々と思い出されていたようです。

### 私の大切な懐かしい故郷へ



町内会の写真だよ



ご家族、ご近所の方も出迎えて下さり、ご本人様も大変喜ばれていました。



元気そうだわ～



ご家族と昔話をされ、野球や絵画の趣味についての話題も。「また帰りたい」と笑顔で話されていました。