

シヨートステイ便り



9月号



welgarden



暑さも落ち着き、秋の心地よい風を感じられるようになりました。朝晩は肌寒い日もありますが、みなさま体調管理にはくれぐれもお気をつけ下さい。
今回はシヨートステイご利用中の施設内での過ごし方についてご紹介致します。

1日の過ごし方

『シヨートステイではどのように過ごしているの?』との声をいただきましたので、シヨートステイでの一日の過ごし方をご紹介します。
ここでご紹介するのは、基本的な一日の流れになります。毎月、季節の行事やイベント、各種クラブ活動が開催されますので、ご利用日程に応じてみなさんにはご参加いただいています。



9:00~
リハビリ

7:30
朝食

7:00
起床

ご利用中にリハビリを受けて頂く事が可能です。現在、リハビリは月・水・金・土曜日の週4回となっております。メニューは立位訓練・歩行訓練・滑車・マッサージなど、各自の身体状況に応じて個別に実施しています。



食事以外にも水分提供の時間があり、この時間には乳製品やジュース類を提供しています。



午後からレクリエーションを行なっております。毎日の実施ではありませんが、できるだけみなさんに余暇時間を楽しく過ごしていただけるよう努めています。クラブ活動もこの時間に開催しています。



20:00
就寝

17:45
夕食

14:00~
レク

11:45
昼食

10:00
水分提供

9:00~
入浴

入浴はこの時間から始まり、午後5時頃まで行なっています。シヨートステイご利用者様は一泊のご利用から入浴できるようになっています。



月に2回、季節食の提供があります。刺身や天ぷらなど、豪華なメニューが並びます。また、ラーメンや蕎麦等、麺類が提供されることも月に数回あります。



フリーイベント

フルーツジュースBAR



バナナの栄養と期待される効果

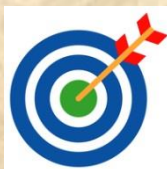
1. 呼吸を楽にする。(喘息を緩和するとの事)
2. クエン酸・カリウムが血圧をコントロールするのに役立つ。
3. 栄養価が高く食欲のコントロールに役立つ。
4. 食物繊維が大腸がんのリスクを減らす。
5. 糖質により運動中のパフォーマンスを高めるのに役立つ。
6. カリウムが骨を強くする。



バナナ・オレンジ・メロン・パイナップル・スイカの中からみなさんに好きな物を選んで頂き、職員がミキサーにかけてジュースを作りました。皆さん、「美味しい。美味しい。」と喜んで召し上がっていました。時々、並べてある果物をそのまま食べている方も。それはそれで美味しいように召し上がっていました。

フリーイベント

ストラックアウト



フリーイベントでは、ストラックアウトを行いました。狙った番号に玉を投げて当てる。なかなか難しい遊びです。だからこそ集中出来て面白いのかもしれない。負けず嫌いのご利用者様は、全ての的を射ぬくまで終えることができなかったそうです。何をやっているのかな？と興味を持って観戦している方もいらっしゃいました。



9月の予定

- 9月1日(金)季節食(赤飯・天ぷら・白菜の青じそドレ和え・味噌汁・フルーツ)
- 9月10日(日)敬老会
- 9月12日(火)華道クラブ
- 9月14日(木)書道クラブ
- 9月17日(日)誕生日会
- 9月19日(火)絵手紙クラブ
- 9月28日(木)工作クラブ(フォトフレーム)
- 9月29日(金)フリーハイイク(外出行事)

