



施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



秋の運動会

10月10日に、ウェルケア伊豆高原の秋の運動会を開催いたしました。早朝に小雨が降りましたが、朝のうちに止んで、お昼前にはすっかり雲一つない秋空でした。学校の運動会にはお天気の心配がつきものですが、こちらは屋内運動会でしたから心配無用です。しかし、季節は秋。会場の外に広がる真っ青な空にご入居者の方々も、この日はとても気持ちよさそうでした。会場に集められた方々には、順々に紅白鉢巻を巻いていただきました。「ハチマキなんて何年ぶりかしら」とおっしゃり、笑顔でとても嬉しそうに巻いていました。運動前の水分補給にヤクルトを飲んでいただき、選手宣誓。そして、運動会は始まりには準備体操、ウェルケアの準備体操といえば「365歩のマーチ」。この日も、ご入居者の方々と職員と一緒に元気いっぱい体操しました。



第一種目は、玉入れでした。紅組と白組のそれぞれの職員が背負った洗濯カゴに、紅白の玉を入れて競っていただきました。競うからには勝たねばと、闘志みなぎるご入居者の方も多かったようです。第二種目は、ボール送りゲームでした。今度は、向かい合った相手チームのボールの動きも目に入り、素早い動きでボールを送っていました。結果は、2回戦とも紅組が勝ちましたが、紅組のアンカーが白組よりも先にボールを高く上げると、子供の頃に帰られたように喜んでいらっしゃいました。

第三種目は、菓子食い競争でした。昭和の頃のパン食い競争は口でパンをくわえてものですが、お菓子を入れたチャック付き袋を手で取ってとお伝えしました。しかし、「運動会だから、パン食い競争だから」とおっしゃって、口でくわえて運動会の雰囲気盛り上げて、皆様とても楽しく可笑しく参加されました。菓子食い競争には、職員も参加いたしましたが、紅組と白組の人数が合わず、急きょ、赤いネクタイをしていた職員がそれを鉢巻代わりに頭に巻いて飛び入り参加。ご入居者の方の中に「その姿は宴会かしら」とおっしゃる方もいらして楽しんでいただけました。



さて、今年は紅組の圧勝でしたが、戦いの後は、ノーサイド。戦場となった会場に机を並べ、ご入居者それぞれの戦利品をおやつとして召し上がっていただきました。

非常食の備え

ご自宅で、防災非常食は準備されていますか？近年台風や地震などの備えから、非常食についてよく耳にするようになりましたが、非常食の準備は1人当たり何日分必要か知っていますか？

正解は、1人当たり最低3日分と言われています。

しかし、非常食を備えていても保管場所や、必要な時に消費期限が過ぎている等の悩みはありませんか？

それには、新しいカンタン備蓄方法で「ローリングストック法」と言うのがおススメです。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら新しく買い足して、常に食料を家に備蓄しておく方法です。

それに災害時は、慣れない環境の中で疲労やストレスが多くなり、食事だけでも温かく食べ慣れたものを食べたり、好きなものを食べたりするだけでもホッと出来ます。ですがせっかく食料を準備していても、ご自宅にカセットコンロとボンベがないと煮炊き出来ませんね。私もオール電化の家に住んでいるので、2年前の台風でたった1日半電気が使えないだけで、苦い経験をし非常食や生活用品の見直しを考えました。

「ローリングストック法」は、普段から気軽に出来る方法ですので是非試してみてください。

ポリ袋で作る白ご飯

材料 1人分

- ・米 100g
- ・水 130cc

※普通のお米でとがなくてもOK！

作り方

1. 二重にしたポリ袋の中に米と水を入れて空気を抜きます。
(ポリ袋は、半透明の耐熱可能もの)
2. 沸騰した鍋のお湯の中に材料の入ったポリ袋を浮かべ30分間煮ます。
3. 出来上がりです。



ぷちお茶会

10月15日の3時のおやつの時に抹茶とほうじ茶のロールケーキでぷちお茶会を楽しみました。とってもお茶の香りが良いおいしいケーキでした。



面会について

10月から全国的に緊急事態宣言が解除されました。ウエルケア伊豆高原でも、ご入居者の方々とご家族の皆様が安心してお会いできるよう工夫してまいりますので、もうしばらく、ご面会前にはご連絡いただきますようご協力をお願いいたします。

お誕生日

おめでとうございます！

今月、誕生日を迎えられた方です。
おめでとうございます。



11月の予定

- | | |
|--------|----------------|
| 4日(木) | Bakery & Table |
| 7日(日) | 収穫祭 |
| 10日(水) | 防災訓練 |
| 21日(日) | レイシャルクラブ |
| 22日(月) | 三島信用金庫来館 |
| 24日(水) | 移動美容室はしば来館 |
| 毎週水曜日 | ナガヤ買物 |
| 毎週土曜日 | こんがりあん移動販売 |
| 毎週日曜日 | 休浴日 |



編集後記

「このQRコードはどうしたらいいの」「何十年もこの電話でメールを書いているの」などとおっしゃるご入居者の方がいらっしゃいました。スマホを使うのが当たり前、ガラケーという言葉もなじんでいます。かつては三種の神器に例えられた電化製品も、とても進化しています。黒電話のような連絡手段だけではなく、ペットボトルのシールの抽選に申し込んだり、機種変更したりと、そんな進化とずっと一緒に暮らせるのはほんとにすごいことだと思いました。さて、寒暖差が激しく、朝晩は冷え込みを感じるようになり、初老の身体には堪えています。冷え込みの分だけ空気がきれいになり、見上げる青空も爽やかに感じられます。10月の満月は、ハンターズムーンと呼ばれるそうです。先日の月も、天空に白く輝き、あたり一面を照らし、相模湾の波間もとても美しく映えていました。(M)