



介護付有料老人ホーム

ウェルケア伊豆高原

第221号 令和4年6月発行

ご意見、ご相談は、0557-54-0054

ウェルケア伊豆高原概要

令和4年6月1日現在

ご入居者数：31名 平均年齢：89.77歳

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1741-266

株式会社有楽 <お問い合わせ先> info@wellcareizu.jp



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!!



端午の節句とこいのぼり



4月下旬ごろ、食堂には兜を飾り、中庭にはこいのぼりを揚げました。日が差した日に、中庭に集まっていたき、歌を歌ったり、花壇のお花を眺めたりしながら、こいのぼりをご覧になられました。「そんな時季になってきて、いいね」と話されていました。



そして、5月5日に、端午の節句を祝いました。この日は、食堂を会場にして、こいのぼりの歌を皆さまと合唱しました。また、おやつに柏餅を召し上がっていただきました。食堂からも、中庭に咲くジャーマンアイリスや最近植えたシャクナゲが見え、「きれいな花も増えてきて嬉しい」と話されていました。

「レクリエーション？」で作成していたのは、張りぼてこいのぼりでした。躯体に新聞紙を用い、見た目よりもふわっと軽いこいのぼりで、端午の節句に合わせて、ウェルケア伊豆高原の玄関ホールの上を泳いでいました。「目もウロコもかわいらしい」とご入居者の皆さまにとっても好評でした。



恒例！サツマイモ作り

5月下旬、秋の収穫祭でお腹いっぱい食べるために、中庭にある菜園にサツマイモの苗を植えました。作る年ごとに出来が違って安定しませんが、ずっしりと重いおイモに育てていこうと思います。今年の品種は、ベにはるかです。



うちのごはん ④ ～ニラ～



独特な香りがお料理を引き立ててくれて、中華料理には定番の食材の「ニラ」。今旬を向かえてとてもおいしい時期ですね。

ニラには、最初にも出ましたが、独特な香りと辛みから苦手な方も多いかと思えます。しかし、その辛み成分のアリシンには強い殺菌効果と抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれる効果があると言われていいます。また、アリシンは熱には弱いですが、細胞を傷つけることによって増えるそうです。ウェルケアのお食事で、ニラ玉やナムルなどのお料理がありますが、食べやすく細かく刻むところまではバッチリなのですが、どうしても火を通さないといけないのが残念なところです。

ぜひ、おうちの食卓で食べる際は、細かく刻んで調味料とあわせた香味ソースなど、生で香りを楽しんで召し上がっていただきたいなと思います。

最近のジメジメと梅雨の始まりそうな天気が続いているので、冷やっこにニラの入った香味ソースがけも美味しそうですね。



ノルディックウォーキング正しい歩き方教室

入居者 K 様より、「両手を振って歩きたいが非常に疲れる。ポールを使えば支えになり安心して散歩を楽しむことができるのではないか。」とのご要望があり、日本ノルディックフィットネスウォーキング協会認定インストラクターの水野かほる先生にお越しいただき、ノルディックウォーキングの正しい歩き方教室を開催しました。ノルディックウォーキング



はポールを2本使用して歩きます。つまりポールを両手に持つことで転倒防止になり、滑りやすい地面ではポールが杖になるため非常に安全な歩行が可能になります。さらに足への過度の負担なく、全身を使う運動が可能です。K様は「ポールで押し出される感覚が楽しい。あっという間の60分だった。」とおっしゃっていました。

お誕生日おめでとう!



誕生日を迎えられた方です。おめでとうございます。おめでとうございます。



5月25日に、防災訓練を開催いたしました。火災発生時の初動訓、防災機器の取扱いのほか、自然災害を想定した避難訓練も実施いたしました。



防災訓練

6月の予定

- 15日(水) 絵手紙教室
- 20日(月) 三島信用金庫来館
- 23日(木) 移動美容室はしば来館
- 30日(木) ホテルパン販売
- 毎週火曜日 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

「お部屋で過ごしていて気持ちが沈んでいるみたい」「今日はお部屋から出て過ごしていたから気分転換になっただろうか」と職員が話していました。原因を探ってみようか、探った原因が解決できるのか、考えは様々でした。職員の中でも、積極的に声がけて気持ち沈まないようにしようとか、声がけを控えてそっと様子を見ていっただけにしようとか、両極端の接し方の意見があったようです。接し方にとらわれてしまうと意見が合いません。しかし、悩みをもにしておの方に健やかに暮らせていただけるように援助していました。さて、GWには伊東にもようやく観光客が戻ってきました。平日昼間のイベントにも賑わいがありました。ここ長らくひと気のない街でしたが、賑わいが戻ってくると嬉しく思いました。今年の梅雨入りは早めだそうです。しかし、もう、梅雨明けと夏休みが待ち遠しく思います。(M)