

# 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86号 発行日 平成28年10月1日

## 金木犀

キンモクセイはモクセイ科の花で、原産国は中国です。花期は9～10月で、日本には江戸時代の初期に渡来しました。小さな橙色の十字形の花をたくさんつけ、とてもいい香りがします。花言葉は陶醉、謙遜、真実、気高い人。

## カットボランティア

9月5日、福島県美容業生活衛生同業組合郡山支部の7名の美容師さんが「敬老の日」を前にカットボランティアに来所されました。毎年ありがとうございます。



## 絵手紙展覧会

9月16日、「うつくしま絵手紙の会」より展覧会招待状を頂き、ピックアイへ見学に行ってきました。色彩豊かな絵手紙がとても素敵でした。毎年ご招待ありがとうございます。お礼にエコたわしをプレゼントしてきました。



## 磐梯熱海 足湯

9月27日、磐梯熱海温泉駅前の足湯に行ってきました。本当は中旬に行く予定も、天候不順にてようやく来ることができました。でも、到着した際には足湯は大混雑！ 地元の方や、観光客、同じ介護事業所の利用者さんたちなど先客が多数おられ、それでも互いに気遣いながら

場所を提供頂きました。浸かった後は足の血液循環が巡り、足が軽くなったような気がしました。また、10月にも訪問する予定にしております。



### 10月入所行事予定

- |           |                      |     |             |
|-----------|----------------------|-----|-------------|
| 3日        | 手芸教室                 | 8日  | 三春町敬老園との交流会 |
| 8日        | あさかの学園大学ボランティア       | 13日 | 入所者お誕生会     |
| 17日       | 入所者お料理教室             | 24日 | 生け花教室       |
| 2日・9日・16日 | 午前：書道教室、午後：カフェ・ド・らいふ |     |             |

# ～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ デイケア



## 9月の行事紹介



料理教室



オリオンの畑で収穫したじゃがいもとチーズを使い、おやつを作りました。「もう焼けたかな」「チーズが溶けて美味しそう」と利用者さんに好評でした。

演奏会



1ヶ月ほど前から「赤とんぼ」「どじょっこのふなっこの」の歌と演奏を練習して、入所されている利用者さんの前で披露しました。拍手をして、一緒に歌う方もおられました。

### 10月通所行事予定

10月4・5・6日芋煮会  
 10月10日カフェ・ド・ライフ  
 10月18・19・20日紅葉狩り  
 10月21・22日誕生会

10月はオリオンの畑で採れた野菜を使い、皆さんで調理して、芋煮をいただきます。18日から20日は逢瀬公園に紅葉狩りに行く予定です。

## デイケア空き情報

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

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

見学もお待ちしています。  
 (\*^\_^\*)  
 相談室 木元・相樂

## 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

# 給食レシピ

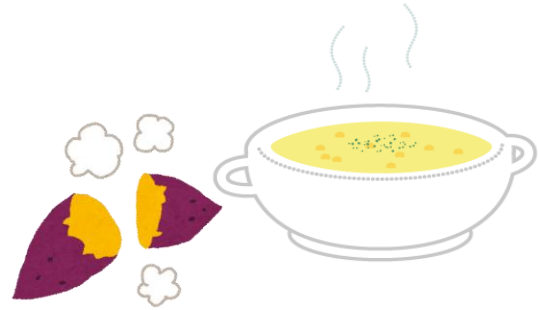
今月は、秋が旬のさつまいもを使った簡単メニューをご紹介します。  
さつまいもには、ビタミンA、C、食物繊維などの栄養が多く含まれています。  
免疫力アップ、便秘予防などに良いと言われています。  
さつまいもは9月～11月にかけて旬、栄養もおいしさもアップします。

<材料：2～3人分>

さつまいも	200g（中1本）
バター	10g
コンソメキューブ	1個
水	200cc
牛乳	300cc

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて1cm程度の輪切りにし、水にさらした後レンジで3分加熱する。
- ② 鍋にバターとさつまいもを入れて火にかけ、バターがからんだら水、コンソメを入れて中火で煮る。
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、フォークなどで細かくつぶす。
- ④ 最後に牛乳を加え軽く温めたらできあがり。



## 今月のリハビリ

### 高齢者レク～麻雀・花札～

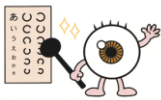
認知症を予防し、心身ともに健康な状態を保つために、楽しみながらできるゲームはとても有効です。  
今回はグループで楽しみながら行うことができる麻雀と花札について紹介します。

**麻雀**は136個の麻雀牌を使用します。牌を覚え、相手の裏をかくことで脳を活性化させます。また、1ゲームあたり1時間前後、同じプレイヤーと時間を過ごすゲーム性から、コミュニケーションツールとして非常に有効です。麻雀によって仲間が増えて、いろいろな会話をしていくことが、脳の刺激となって認知症予防につながります。

**花札**は全部で48枚の美しい四季の自然を絵にした札を使用します。昔やっていた人も多く、花札に接することで、昔を思い出し楽しい気持ちになります。絵柄、名前、点数の数え方など、記憶を呼び覚まし脳が刺激されることで認知症予防につながります。麻雀と同様に仲間とテーブルを囲んで遊ぶことで、コミュニケーションを図ることができます。

どちらも手と脳を連動させるまさに脳の活性化、認知症予防にうってつけのゲームです。ぜひやってみましょう。





## ～ からだの豆ちしき ～

### 【10月10日は目の愛護デー】

10月10日は目の愛護デーです。これは10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。また、10月にはもう1つ、目の記念日があります。それは10月01日の「メガネの日」です。こちらは、1をメガネのつる、0をレンズとみなすとメガネの形に見えるからだそうです。これらを合わせて、10月1日～10月10日は「目と眼鏡の旬間」と呼ばれているそうです。

10月10日は  
目の愛護デー

### 【パソコン、スマホ、テレビゲームによる目の病気は現代病？】

最近、症状に悩む人が増加しているというドライアイ。皆さんも聞いたことがあるのではないかと思います。症状としては、目が疲れやすかったり、乾いたり、かすんだり、ということになります。

症状自体は割と一般的ですが、でもこのドライアイは目に違和感があるだけじゃ済まされません。なぜかという、物がみえづらいのも困りますが、目自体が傷ついている可能性があります。

簡単に思いつく対策としては、目を酷使しないのが一番です。

ですが… 現代人のコミュニティツールとして形成されたパソコン、インターネット、ゲーム、スマホでLINE、アプリなど… そう簡単には止められません。

このため、お勧めする対処方法が下記になります。



### 【実践したい4つの対処方法】

- ①意識的にまばたきをする … 画面を注視しているとまばたきの回数が自然と減り、目が乾いてしまいます。意識的にまばたきの回数を増やすと良いでしょう。
- ②小休止する … 「ゲームは1日1時間」などのルールを作ることです。1～2時間おきに10分程度の休憩を作るだけでも全然違います。
- ③目薬を使う … 一般的な対処法です。多用するものではありませんが、上記の小休止と併せて使うとより効果的です。
- ④画面環境を整える … 直射日光や明るすぎる照明など、画面に光の写り込みがあると非常に目に悪いです。光沢のない液晶（ノングレア）フィルムをスマホなどに貼ることで解決することもあります。

### オリオン施設情報

#### 【第9回介護教室】

平成28年11月12日(土)  
テーマ：冬場の感染対策

### 【秋から冬への感染対策】

10月になると時期的に肌寒くなる季節になり、山の木々も紅葉が進み、秋が深まっていく頃です。太陽が隠れるのも早くなり、この時期は寒暖の差も広がることから日中と夜間の気温差も大きく、風邪も引きやすくなります。この時期にピッタリのテーマで介護教室を開催しますので、ぜひご参加ください。詳細は同封の案内文書をご確認ください。

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

オリオン広報委員会委員  
佐藤

とても充実できます。  
各地への食べ歩きの旅

どれも美味しいことです。  
B級グルメが多数あり、

会津ソースカツ丼などの  
その他、白河ラーメン、

名となった喜多方ラーメン  
ユニーであり、全国的に有

果物ではなくご当地メニ  
しかし、今回のお話は

穫の時を迎えています。  
りんご、ブドウなど、収

果物王国の福島県は梨、  
味しい季節です。

食欲の秋、食べ物が美  
「編集後記」