



コロナウイルス感染症拡大予防対策について『感染対策委員会』

今もなお日本中で新型コロナウイルスの感染者が増加しています。

当通所リハビリでは静岡県で発表している『6段レベル警戒とレベル毎の行動制限を決定・公表するシステム』（ふじのくにシステム）をもとに、日々、感染拡大予防策を実行しております。

ご利用者様、ご家族様の皆様にはご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございます。

先日、配布したお知らせでもお伝えしましたが県外への移動・県外の方と接触した場合は1週間ご利用を控えていただいております。（地域によっては日数が変動しますので事前にご相談下さい）

7月には伊東市で又感染者が確認され、熱海市ではクラスターが発生し、『Go To トラベル』が開始されたりと、今後さらなる拡大が懸念されます。又、夏休みも控えておりご家族様やご親戚の方々が帰省される方もいらっしゃるかもしれません。市内の道路には県外ナンバーの車も確実に増えています。今後も、ご利用前の検温やマスク着用の徹底をお願いします。

新生活様式を定着させ、皆で「うつらない」「うつさせない」を意識して行動していきましょう

ご家族の皆様へ

県外にお住いのご家族様の中には、通所リハビリの対策についてご心配な方もいらっしゃると思います。コロナに関する内容についてはホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

佐藤 有香



ご利用者様・ご家族様皆さんに健康を維持していただくために

加藤厚生労働大臣から高齢者の皆様にメッセージがあります。新型コロナウイルス感染症に気をつけていただくとともに、同時に健康管理にも十分留意していただきたいと思います。そのためには、3食欠かさずバランスよく食べていただく事、そして外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下して『動けなくなる』ことが懸念されます。転倒などを予防するためにも、日ごろからの運動が大切です。

以下のような項目に気を付けて下さいと言われております。

- ◆家の中や庭などで出来る運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行う。
- ◇家事（庭いじりや片づけ、調理など）や農作業などで身体を動かす。
- ◆座っている時間を減らし、足踏みするなど身体を動かす。
- ◇しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、お口周りの筋肉を保つ。



普段、通所リハビリで皆様が行っている各体操、特に下肢体操、お口周りの筋肉を鍛える表情筋体操などを自宅でも出来れば良いと思います。体操で使っている道具など希望があれば貸出いたします。また、自宅で出来るように体操のメニュー表なども希望があれば作成しますので皆で協力し合い、新型コロナウイルスも運動不足も吹き飛ばしましょう！通所リハビリのスタッフは今、必死で感染拡大予防策に取り組んでいます。安心安全にご利用していただけるように最善の努力をしておりますので、皆様にもご協力していただき通所を利用して健康を維持できるようにしたいと思いますのでよろしくお願い致します。

尾藤 知宏

おやつしゅく ～さつまいものきんつば～

今回は「さつまいものきんつば」をご紹介します。

さつまいもといえば秋のイメージですが・・・

材料 さつまいも・ホットケーキミックス・黒ゴマ・牛乳・
砂糖・塩

- ① まず餡となるさつまいもを茹でます。柔らかくなったら水分を飛ばし砂糖、塩（少々）牛乳を混ぜながら弱火にかけつぶしていきます。
- ② ①で出来たさつまいも餡を四角形にし、形を整えます。
Point：後ほど焼く時にすべての面を焼くのである程度幅があった方が焼きやすいです。
- ③ 皮となる生地を作ります。ボウルにホットケーキ MIX を入れ牛乳を少しずつ足しながら混ぜます。黒ゴマをいれます。
- ④ ②の餡を③にくぐらせ焼いていきます。すべての面を焼き、皮に火が通ったら出来上がりです。

※右の写真は甘いきんつばのお口直しにさっぱりとフルーツを付け合わせました。皆さん、率先して焼いたり、ひっくり返したり和気あいあい!!

山口 なつみ



生き物係より

4 月の月上旬にプランターヘグラジオラスを初めて利用者様に植えてもらいました。土を触るのが嫌だという利用者様もいましたが、月日が経つにつれて段々成長し、今では支えがなくては倒れてしまうぐらい高くなりました。傾いてしまったグラジオラスを起こそうとしたら、ポキッという音がして折れてしまうというアクシデントもありました。(^^;)しかし、なんとか花も咲きました。来年はチューリップを予定しています。また、胡蝶蘭も花が咲いてくれまして満開となっています。

後藤 晋矢



毎月の壁面制作



通所リハビリの廊下では毎月毎月その季節に合った飾りつけを行っています。飾りの一部はご利用者様に作成していただいています。嫌な顔一つせず昼食を終えると「さあ、やるよ！」と作業場ならぬ作業机に皆さん集まって下さいます。廊下の飾りつけは診療所の患者様にはなかなか見ていただくことが出来ないのです、診療所待合にあるコルクボードに作品風景を紹介しています。

皆様にお願ひ! 以前皆様からもう読まない本や雑誌を寄付していただきましたが、大変好評につき、また本を読まれる方が多数おられるので再度、寄付をお願ひ致します。
尾藤 知宏