

ちぎり絵 (趣味活動) ～ みんなで作る季節のちぎり絵 ～

リハビリプラザ深野では、毎月ご利用者と一緒に季節を感じられる『ちぎり絵』を制作しています。ちぎり絵とは、折り紙を手でちぎり、一枚一枚貼り合わせて絵を完成させる制作活動です。指先を使うことで手指の機能維持や脳の活性化につながるほか、色選びや配置を考えることで創造力も養われます。



季節ごとのイラストはスタッフが模造紙に下絵を描き、それをもとにご利用者が折り紙を丁寧にちぎって貼り進めていきます。「この色が使いたいけどないね」「この色でもきれいになりそう!」と相談しながら、工夫を重ねて一つの作品を作り上げています。

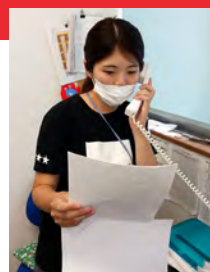
完成した作品はデイサービスの壁に約 2 か月間展示し、皆様に季節の移り変わりを楽しんでいただいています。そして、1 年間で制作した 12 作品は 12 月にオリジナルカレンダーとしてまとめ、年末にご利用者にプレゼントしています。



一枚一枚ご利用者の想いや笑顔が詰まった、世界に一つだけのカレンダー✨今年も完成を目指して、皆様と楽しく制作を進めていきます('◇')ゞ



非常災害対策 消防訓練



6/20 に消防訓練を行いました。実際に火事が起きた場合を想定し、スタッフもご利用者も落ち着いた行動ができるよう、年に 2 回、6 月と 10 月に消防訓練を実施しています。119 番通報の方法や消防への連絡、初期消火活動、ご利用者を安全に避難誘導できるようにすること等を目的としています。

毎回、数名のご利用者へ協力を仰ぎ参加していただいております。今回もスタッフの指示や誘導に従い慌てることなく無事に避難されました。ご協力ありがとうございました!



今月の俳句

白い波 追いかけてゆく 夏帽子
送り火や 小さく響く 波の音
一陣の 風にきらめく 星月夜
線香の 火の消えゆきて 秋隣り

デイセンター リハビリプラザ深野

大阪北第 2 営業所 〒574-0072 大東市深野 5-3-22

●TEL 072-875-2525 (相談窓口: 阪上)

ハートケアグループ
デイサービスの
ホームページは
こちら!



調理活動

フレイル予防 男の料理教室



男性利用者にも「料理を覚えてもらう」「自分で作ってもらう」「食の楽しみを感じてもらう」を目的に**料理教室**を始めてみました！

「フレイル」って知っていますか？

フレイルとは加齢と共に体力や気力が低下した状態のことをいいます。フレイル状態になると身体面においては病気になりやすく、筋力が低下し足腰が弱くなり転倒しやすくなります。物忘れや気分の落ち込みが続くといった心理・認知的な問題もでてきます。フレイル予防は、体や心の力が弱くなった状態を防ぎ、健康な状態に戻すための取り組みです。健康な状態と要介護状態の間を指し、早めに対策をすることで再び元気に過ごせるようになります。男性利用者方も「男の料理教室」でたくさん学んで頂いて、しっかりと食べて体を動かすことで今の生活を維持することができます！がんばっていっぱい食べましょう♪



「赤紫蘇ジュース」を作りました！ ちょっとすっぱかったかなあ～♪

デイの畑で収穫した赤紫蘇を使って「赤紫蘇ジュース」を作りました！

色鮮やかでさっぱりしていてどこか懐かしく感じる飲み物です。暑い日にピッタリですね♪赤紫蘇はカリウムが豊富ですので血圧が気になる方にオススメです。またビタミンKやビタミンEも豊富で、骨粗鬆症の予防や血行促進にも効果的です。



かき氷

脱水や熱中症予防にもなりますね♪

今年も「かき氷」始めました！！

猛暑日や酷暑日が続く中、リハビリスラザ深野では2週間限定で、お昼ご飯の後にかき氷をお楽しみいただきました！蜜はいちごと抹茶の2種類から好きな味を選んでいただき、あんこと練乳をトッピング☆ひんやり冷たいかき氷に、「冷たくておいしい！」「夏はやっぱりかき氷やね！」と、たくさんの笑顔が見られました。



かき氷の由来

かき氷は、平安時代にはすでに食べられていたといわれています。当時は冬にできた天然の氷を「氷室（ひむろ）」で大切に保存し、夏になると貴族だけが口にできる、とても貴重な食べ物でした。清少納言の『枕草子』にも、削った氷に甘いシロップをかけて食べる様子が記されており、日本では古くから親しまれてきた夏の風物詩です。これからも暑さに負けず、季節を感じられる行事を取り入れながら、皆様に楽しい時間を過ごしていただけるよう取り組んで参ります。また来年もお楽しみに(≧▽≦)

