

## 楽楽館だより 第148号【令和元年10月度】

立冬を迎え、さすがに朝晩冷え込んできました。この時期になると、インフルエンザや風邪等の感染症や高血圧、皮膚の乾燥など、ご高齢の皆様のお体にも様々な症状が出てきます。基本はしっかりと食べ、体を動かし、お通じのリズムを整えて夜間にきちんと休息をとる。そして手洗いうがいといったところでしょうか。皮膚の乾燥には、保湿剤が効果的です。必要に応じて館でも塗布致します。血圧がなかなか下がらない場合には、ご家族様へ連絡をさせていただくこともございます。連携を取り合って、ご利用者の皆様に最適なお世話をさせていただけたらと考えています。10月の館の様子をお届けいたします。

### ◇ ～運動会、決行！～◇



今年も年に一度の運動会を行いました。パン食い競争、借り物競争、綱送り、玉入れ…。どの競技も笑いあり、賑やかな応援ありで、大変楽しい時間となりました。綱送りでは、1号館紅組と2号館白組の接戦でどうなることかと思われましたが、最終的には白組の優

勝となりました。競技の参加だけでなく、開会の言葉、選手宣誓、賞状授与、閉会の言葉…と、ご利用者様に積極的に参加していただき、立派に役割を果たして下さいました。また来年をお楽しみに！

### ◇ ～音楽療法～◇

10/21(月)。1号館のご利用者様の娘様が、音楽療法のため来館してくださいました。ピアノの生伴奏に合わせ、様々な歌を歌ったり、その当時の様子を思い出してお話して頂いたり…。途中には皆様に楽器を持ってリズムに合わせて演奏していただく時間もありました。「昔のことを思い出すわね～」「懐かしい！」と、皆様大変喜ばれました。



### ◇ ～ビンゴゲーム・風船バレー～◇

頭への刺激を目的に、作業療法の一環として手芸や工作に力を入れている楽楽館ですが、色々なゲームも行っています。こちらは風船バレーとビンゴゲームの様子。風船バレーは足腰の弱い方でも参加することができ、ビンゴゲームはカードを作るところから始めます。数字を書く、ハサミを使って切る、糊で貼る、といった一連の作業がすべてリハビリとなります。上位で上がった方には景品も出ました。



### ◇ ～今月のナイスショット～◇



(写真左) 1・2号館ともに食器の拭き上げをお手伝い頂いています。とても丁寧で手早く、驚きです。



(写真右) この日の昼食は“みんなで作る焼きそば”。「すっごくおいしいよ～！」