

# デイサービスからのお知らせ

## レクリエーションの様子

今回の季節の制作テーマは秋のお花…そう、コスモスです！  
ピンクや白の画用紙を細く切り、一枚ずつ貼り合わせて花びらを作り  
真ん中に丸めた黄色のお花紙を付けたら出来上がり。

11月



完成したたくさんのお花を大きな紙に貼ってみると、すてきなコスモス畑になりました！赤とんぼも飛んできて、すっかり秋の風景ですね。

## 地域のお宝紹介

### 吉の会 対話集会 防災講座

場所:中浜会館  
10月1日(土)10:00~

「吉の会」は滝頭地区の上町、岡町、中浜町の3町内会が合同で一人暮らしの高齢者を対象に開催している集会です。2022年度は5月、7月、9月、10月、3月の1日、12月は2日に3町内会で会館を変えて開催しています。民生委員が中心となり、年間様々なプログラムを計画し、楽しみながら地域や仲間と繋がる場を作っています。

今回10月は根岸地域ケアプラザに防災についてお話する機会を頂きました。ご参加くださった皆さんがとても真剣に聞いてくださり、災害に対する関心の高さを感じました。

中浜町 澤会長から、合同防災訓練などのお話もしていただきました。



## 下町トキワ会

### ラジオ体操と輪踊り 毎週木曜日9:00~10:00

下町の老人会「トキワ会」では毎週木曜日、9時から会館に集まり、ラジオ体操第1.第2を行った後、音楽に合わせて輪踊りを楽しんでいます。

輪踊りとは「炭坑節」や「東京音頭」など、誰もが盆踊りなどで踊った経験のあるものを輪になって踊ります。

どちらも真剣に行くと汗ばんでくるほどの運動量です。みんなで行うことが長続きの秘訣。楽しく笑いが絶えず、心もからだも元気になりますね！



お問合せ：根岸地域ケアプラザ 751-4801 坂井まで

## ケアマネジャー豆知識



最近では人生100年時代と言われるように、100歳以上のご長命の方も多くいらっしゃいます。私たちケアマネジャーも100歳を超える方をそれぞれ1~3人くらい担当させて頂いているのではないのでしょうか。

私がこれ迄担当した中での最高年齢の方は108歳の女性でした。2人の80歳代の娘様と一緒に暮らしていらっしゃいました。

104歳の時に大腿骨頸部を骨折され、このまま歩けなくなるのではないかと思います。ベッド上で生活する為のケアプランを作りましたが、退院後3ヶ月経つとトイレに行っても排泄したいとご自身で希望され、少しずつ歩けるようになりました。

大きな声で歌を歌われ、笑顔の素敵な方でした。また、お肉が大好きでハンバーグや薄切りのお肉を焼いて細かくして召し上がっていました。お豆やサツマイモを煮た物もお好きでした。

長女様の運転でドライブを楽しみ、良くお出かけもされていました。

私はケアマネジャーとして100歳を過ぎた人生の最終章を充実し、心豊かなものとするお手伝いが出来た事を誇りに思い、また幸いと思っています。

## 敬老の日

### お祝いメニュー！

9月の最終週は「敬老週間」でした。おやつもグレードアップ！職員が厳選したお菓子を召し上がって頂きました。

「普段のおやつよりも美味しかった♪」との声を多く頂きました。

ほくほくの小豆に柔らかいもち米。お祝い事といったらコレ！相性抜群の定番メニューです。



職員の手作りお祝いカードもプレゼント♡



赤飯

人参入り（紅）と豆腐入り（白）の二種類です。やさしい味付けで美味しかったと好評でした。



紅白シューマイ

横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

