

フレッシュな情報を毎回みなさまにおとどけいたします！

# みどりの樹 vol 53

2017 JULY

介護老人保健施設エバーグリーン・富永草野医院広報誌

エバーグリーンでは今年も  
七夕会を開催しました



七夕会を行うにあたり、利用者様から事前に短冊を書いていただきました。

初めは「目が見えねっけ」「手が動かないから…」と仰っていましたが、短冊とペンをお渡しすると思ひ思ひの願い事を書いてくださいました。「歩けるようになりたい」「健康でいられますように」等々。私達職員も利用者様の願いが一つでも多く叶えられるよう支援いたします。

7月7日当日は職員による七夕の劇と、ボランティアの中林様によるキーボード演奏を行っていただきました。

劇では耳の不自由な方も楽しむことができるよう、衣装を工夫し、目で見て楽しんでいただけるようにしました。

また、笑い溢れる・楽しいひと時となるように、劇中の動きを大きく、わかりやすくしました。皆様に楽しんでいただくことができましたと思われる。キーボード演奏では中林様の歌と演奏に合わせ、皆様、昔を思い出しながら

楽しそうに歌っておられたのが印象的でした。“また来年も元気に七夕会ができますように★”と職員一同願っております。



# 通所リハビリ おたっしや通信



## 個別リハビリテーション

### 屋外歩行



屋外でも歩行していただくことがあります。屋外は施設内と異なり、地面の凸凹や段差、自動車の往来等、安全に歩行するために注意しなければならない点が多く存在します。ただ楽しいだけでなく、安全に歩行できる力を養いつつ、普段の暮らしの中でもその歩く力を活かせるよう一緒に頑張りましょう！

## 自主トレーニング

自主トレーニングメニューは10数種類あります。

その中でリハビリ担当から指導があった内容や自主的にやりたい内容を選択し、行っていました。



## 余暇活動

### 趣味の活動 —園芸—

春先に植えたお花が綺麗に咲きました。そのお花でフラワーアレンジメントをしていただきました。どうです？ 結構綺麗にできていませんか？



## 生活リハビリテーションとは…？！

リハビリは何も特別なことではありません。ベッドの上でリハビリ担当と運動するだけがリハビリというわけでもありません。生活には何が必要かを考え、生活に即した行動や動作をすることが生活リハビリなのです。

「出来ない事は出来る様に」「出来る事はよりスムーズに」を常に考え、移動・食事・排泄・入浴等の生活を支援させていただきます。





# パン🍞バイキング

〰️ 今回のお楽しみ手作りパンは 〰️

あんぱん と メロンパントースト

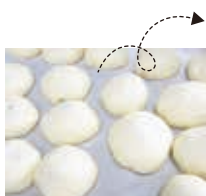
毎年開催している、パンバイキング！ いつも手作りパンを提供しています！

この度の手作りパンは「あんぱん」と「メロンパントースト」です。中でも手作りあんぱんは恒例となってきましたが、今までで一番発酵がうまくいきました！

スタッフとしても自信を持って提供させていただく事ができました。そのためか、今回はあんぱんから召し上がる方が多かったと思われます。



色々なパンの登場に「これも、あれも」と利用者様がいきいきと選んでくださり、我々スタッフも「やってよかった」と、手ごたえを感じました。次回の11月にもさまざまな趣向を凝らした手作りパンを提供したいと考えております。



＼さくさくっ／

/っやっや\

## こころとカラダの健康教室

今回、こころとカラダの健康教室は

『筋肉』をテーマにお話しさせていただきました

最近耳にするロコモティブシンドロームの説明、年を重ねるにつれ減少する筋量、何を食べるべきか、お金を使わないで“貯筋”する方法の説明等、皆様の健康維持向上の一助となれば幸いです。

また、タンパク質豊富な豆乳ケーキを用意させていただき、皆様がスクワットをした後、召し上がってもらいました。運動だけでなく十分な栄養も健康にとっては重要です。美味しく、タンパク質の豊富な食べ物を摂取していただくことを心がけ、日々の食生活を送っていただきたいと思います。







6月17日(土)おやつ、  
健康教室の茶話会にて提供しました!

たんぱく質たっぷり  
ふわふわ～もちもち～

## 豆乳チーズケーキ

エバーグリーンの

おいしい  
レシピ

### 材料

【20cmパウンドケーキ型1個分】

クリームチーズ…100g  
豆乳…150g  
マーガリン…50g  
卵…2個  
砂糖…60g  
ホットケーキミックス…200g  
イチゴソース…30g

### 作り方

- ① オーブンの予熱を180度しておく。
- ② マーガリンを溶かしておき、豆乳、マーガリン、卵、砂糖を混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れて更に混ぜる。
- ④ 1cm角にカットしたクリームチーズを入れてざっくり混ぜ、型に入れる。
- ⑤ イチゴソースを生地に入れ、マarmor状に軽く混ぜる。
- ⑥ 180℃のオーブンで35～40分焼く。※串をさして焼き上がり確かめる。  
できあがり!!



## 富永草野医院 診察医予定表

H29.8.1～

	午前9時～12時 ※土曜は11時受付終了	午後3時～午後5時30分
月	水谷善弘	水谷善弘
火	水谷善弘	草野恒輔
水	水谷善弘	休 診
木	水谷善弘	水谷善弘
金	水谷善弘	滝澤隆史 (受付17:00終了)
土	滝澤隆史	休 診

上記整形外科診察担当表は変更になる場合がございますので、以下連絡先・アドレスまでお問い合わせ下さい。

※掲載写真につきましては、ご本人(ご家族)の承諾の上、掲載させていただきました。



## ボランティアさん募集中

職員と一緒にエバーグリーンを盛り上げていただける  
ボランティアさんを募集いたします。興味のある方は  
下記電話番号までご連絡下さい。

**TEL 0256-92-3030**

富永草野医院ホームページ

[http://www.shihatsudo.or.jp/  
iin/shift.html](http://www.shihatsudo.or.jp/iin/shift.html)



法人本部

**富永草野病院**

〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号  
tel.0256-36-8777 fax.0256-35-6212

インターネットホームページ

<http://www.shihatsudo.or.jp>

**富永草野クリニック**

指定通所リハビリテーション 富永草野  
居宅介護支援事業所 富永草野  
メディカルフィットネス 富永草野

**東ヶ丘整形外科**

〒940-0205 長岡市栄町2丁目7番15号  
tel.0258-53-2025

総合ケアセンター

**エバーグリーン**

〒959-0211 燕市富永216番地1  
tel.0256-92-3030 fax.0256-93-2076

施設  
部門

介護老人保健施設 **エバーグリーン**

在宅  
部門

- 富永草野 訪問看護ステーション
- 通所リハビリテーション(デイケア)
- 居宅介護支援事業所 **エバーグリーン**
- 富永草野 訪問介護ステーション
- 短期入所療養介護(ショートステイ)

診療所

**富永草野医院**

広報委員

・ 武田光晴 ・ 松崎佳奈 ・ 石垣菜波 ・ 小林 栄 ・ 雲村 群