



デイサービス 龍樹 笑顔の時間 便り

平成29年

4月号



春をもとめて、やごろうの里散策 ～イワツツジを観に行こう！！～

3月24日(金)、昼からの活動として、やごろうの里に行きイワツツジを愛でてきました。前日まで雨が続き久しぶりの晴れ。そのせいか、少し肌寒い日でしたが、当日利用者のほとんどが参加。イワツツジの開花状況は5～6部咲き。みんな歩いたり、押し車を押したりと、広い庭を楽しそうに歩き回りました。その勢いで、となりの地産地消の店「農土家市」の店内も歩き回り、買い物もされました。楽しい午後のひとときを過ごされたと感じました。4月は桜を愛でに出かける予定です。

【心身機能、活動、参加】

●キシン(ケセン)団子づくり● ～3月のクッキング～

昔の貧しい時代、より正確には東京オリンピック以前、子どものおやつもほとんどない時代。それで《ニッキ》の匂いのするキシンの根を掘ってかじっていました。キシン団子は、ニッキの味と匂いのキシンの葉で挟んだ団子で、高齢者にとって「懐かしい匂い」です。前日、材料の米粉と小豆あん、団子の固さをやわらげ甘みもある唐芋を、利用者が買い出しに出かけました。キシンの葉は、保育園の調理師が採ってきてくれ、そして3月23日(木)の朝から入浴の合間に調理活動に取り掛かる。唐芋を茹で、小豆あんと混ぜ合わせ、それを米粉とまぶし、平たい団子をたくさん作り、それをキシンの葉で挟み、利用者の調理活動(家事活動=IADL)は、終わりました。あとは厨房にお願いしてスチームコンベクションで蒸してもらいました。それを午後のおやつとして頂いた。精製糖は、有害ですので極力使いません。唐芋のほのかな甘さがあり、「懐かしのケセン団子」で美味しかったです。

《心身機能、活動、参加》



●貯筋運動●～みんなで楽しく筋トレ～

さる2月、職員が鹿屋体育大で考案された「貯筋体操」を学んできた。目的は、年を重ねても身体的自立をはかり、自分で出来る事は自分で、人生の質を高めるから。薬を飲まない薬剤師宇多川久美子さんは、「老化を『病気』にするから薬が増える」と言い、「薬は身体にとって異物、薬を飲むと酵素が減る、体温が下がる、免疫力が下がる」と言います。薬漬けをやめ筋肉を使えば、年齢は100歳でも若返る！と言います。筋肉は使わなければ若くても退化するが、老化はしない！。筋肉をきたえれば身体的自立を高める。貯筋体操は筋トレマシンは使いません。自重＝自分の体重を使った運動です。そんな「安上がり」の運動ですので、毎日「貯筋」しています。

《心身機能、参加》

★運営資金づくりとして、「山道のそうめん」を販売をしています。
一箱(25束)3240円税込。ご協力ください。

