

5月 アルテンハウゼ通信

アルテンハウゼ手形住吉町

令和7年5月10日 土曜日発行 NO.84

あっという間に木々の緑が鮮やかさを増し、初夏の気配を感じる季節となりました。入居者様からは、「今年の桜は一瞬だったなあ。」や「この気温じゃあ、夏ももうすぐだね。衣替え大変だ。」といった、季節の移ろいを感じる会話がきかれます。

過ごしやすい時期となりましたが、やはり朝晩はひんやりと冷え込むこともございます。皆様が快適にお過ごしいただけますよう、職員一同努めてまいりますので、何かお気づきの点がありましたらいつでもお問い合わせください。



リハビリテーション

アルテンハウゼの機能訓練は、集団体操を中心にを行い、体操以外にケアプランに沿って個別訓練を提供しています。

平日の月曜日～金曜日、食堂にて集団体操を20分間行っています。月曜日・金曜日は、口腔体操を中心に取り組んでいます。発声練習や歌活動を通して肺活量を増やし、飲み込み（嚥下）に必要な筋肉を鍛えます。また、懐かしい音楽に触れることで脳の活性化を促し、認知機能の維持に努めています。歌活動では、「上を向いて歩こう」や「秋田県民歌」が人気です。



火曜日～木曜日は、ラジオ体操や頭の体操・音読、手足の筋力を鍛える体操を座って行います。20分間の体操ですが、入居者の皆様からは「くたびれた～」「けっこう疲れるね。」との言葉がきかれます。



集団体活動後はお茶の時間です。頑張った後には会話が弾みます。



個別訓練は、歩行訓練を中心にバランス・筋力トレーニングや、マッサージなど、入居者様お一人おひとりのお身体に合わせ、ケアプランに沿った内容で提供しています。楽しみながら訓練に臨めるよう入居者様との会話の時間も大切にしています。

お花見弁当



- ・炊き込みごはん
- ・お吸い物
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・炊き合わせ
- ・赤魚のみそ焼き
- ・牛乳寒天 ・いちご



端午の節句



- ・豆ごはん
- ・味噌汁
- ・てりやきハンバーグ
- ・卵マカロニサラダ
- ・こどもの日ゼリー

※こちらの通信に掲載している顔写真等につきましては、予め皆様にご同意をいただいておりますが、職員紹介の顔写真を含め、施設の目的以外での使用は固くお断りいたします。何卒、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

春の買い物レクリエーション

●準備



受付にてお金と電卓を受け取ります。

●グランマートへ出発



入居者様1名に職員1名が付き添い、グランマートへ向かいます。

●店内にてお買い物



約40分を目安に店内を回り、お手持ちのお金でお会計をします。

●お会計



冬期間明け初の買い物レクリエーションを行いました。「いつも買うものは買い物代行で頼めば良いから、せんべいとかどんな種類あるか見ようかな。」と作戦会議をされる場面もありました。また、この時期ならではの“落みそ”を目当てに店内を探して見つけたり、メロンの色を選んでみたりと、職員も一緒に楽しませていただきました。



買い物から帰ってこられた際に、「昔は酒飲みだったもの。わさび味のおつまみ買ってみたい。食べるの楽しみだ。」と職員に教えてくださる入居者様もいらっしゃいました。

アルテンのつばめ情報

アルテンハウゼの中庭の外壁（東側）に、つばめが巣を作りました。元気良く飛ぶ姿やきれいな鳴き声に、「ほおー。こんなところにも来るんですね。」と感心されるお声がきかれます。巣立ちは6月頃と言われておりますので、今後も皆様と見守っていきたいと思います。

稀に窓の縁にいらっやいます。近くで見られると嬉しくなりますね。

