

5月 ふれあいルーム便り

通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業

医療法人社団芙蓉会 デイサービスふれあいルーム 2025年5月15日 No.356

ケーキバイキング

感染対策を行いながら、栄養課主催のケーキバイキングを行いました。

色とりどりのケーキをトレーに乗せて席をまわり、好きなケーキを選んでいただきスタッフが取り分けました。

美味しそうなケーキの説明を聞くと「迷っちゃう、どれにしようね」「全部食べてもいいの」と盛り上がり、いつもとは違うおやつタイムをスマートフォンで写真を取ったり、イラストに残したりして楽しめました。



季節のお風呂 「菖蒲湯」

菖蒲湯は、菖蒲というサトイモ科の植物の葉を入れたお湯に入る風習のことを言います。古代中国では、刀のような葉の形や独特の匂いを放つ菖蒲の葉には、邪気を祓う力があると考えられており、門に吊るしたり、お酒に浸して飲んで厄払いをしていました。

菖蒲の匂いにはリラックス作用があるため、お風呂にゆっくり浸かることで自律神経のバランスを整え、ストレスの緩和などにも役立ちます。



メイクセラピー



化粧療法（メイクセラピー）という、化粧を通じて心身の健康を高め、QOL（生活の質）の向上を目指す取り組みがあります。人がいつまでも若々しく長生きするためには、生活の中で自信や満足度を得ることが重要です。スキンケアやメイクなどを施せば自然と表情も明るくなり、気持ちもポジティブになってくるでしょう。

ふれあいルームでは、お誕生日の月に写真撮影をして、お誕生日カードをプレゼントしています。撮影前にメイクをしてみませんか。ちょっと気分も明るくなり、自然に笑顔になりそうですね。また、化粧療法は女性のためだけの療法ではありません。男性も整容する事でプラスの効果が期待できます。

園芸活動開始

日差しも温かく、外での活動が気持ちの良い季節になりました。

今年のふれあいルーム園芸も活動開始です。サツマイモ、ミニトマト、えだまめを植える予定です。

第1弾はサツマイモを植えました。土をプランターに移し、苗を植える間隔や深さに注意をしながら植えました。園芸経験者も多く、たくさんアドバイスをいただきました。これからは、毎日水やりもして成長を観察していきます。収穫した野菜は、料理教室で利用する予定です。今後の成長が楽しみです。



懐かしい思い出話をしながらの作業

かるた大会

かるた大会を開催しました。

2つのチームに分かれて戦います、同じ内容のカルタを早く取ったチームに点数が入ります。

「私のチームが早かった」「いやこっちのチームが」と白熱。判断が厳しい時はじゃんけんなど、チーム戦はいつも真剣勝負。

集中力が高まり、頭と耳を沢山使い、脳への刺激にもなり、認知予防にもなります。

