芙蓉ミオ・ファミリア だより

～いつまでも素敵な笑顔でいて欲しいから～

2023年８月号

ラジオ体操

ミオ・ファミリアでは午後の運動でラジオ体操の第１・第２を行っています。

ラジオ体操第１は全体の筋肉をほぐし、柔軟性を取り戻すことで、「血行促進」「肩こり緩和」「背骨や腰のゆがみ対策」が期待されます。第２は、「身体を鍛えて筋力を強化する」「内臓の動きを活性化させる」ことを目的とした動きが続きます。両方合わせて行うことでさらなる体力向上と健康維持が期待される内容になっています。

毎日続けることで徐々に筋肉がほぐれていき、可動範囲も広がって行きます。

焦らずご自分のペースを保ちながら健康をキープでき、正しいやり方で取り組めるよう、注意すべきポイントを押さえながら体操に取り組んでいます。

土用の丑の日

昼食にうな丼を召し上がっていただきました。ご好評で「すごく美味しかった。」「元気になった。」と、ご入居者からたくさんのお声をかけていただきました。

「丑の日に『う』の字がつく食べ物を食べると夏負けしない」といいますが、実際鰻にはビタミンA・B群が豊富に含まれていて、夏バテ、食欲減退防止の効果が期待できるとされています。

常菜食

ソフト食

みなみひまわりプロジェクト

町田市の南地域を「元気にしたい。」という思いで立ち上がった南地区協議会エリアの住民主体のプロジェクトにミオ・ファミリアも参加することになりました。

８月後半から９月初旬に、「通勤・通学路、公園等にたくさん咲くひまわりが南地域の人々に元気が届きますように」と、花壇に種を蒔き、心を込めお水をあげました。

ひまわりの花が咲き誇るのを楽しみに暑い中がんばっています。

夏祭り

7月18日の午後、夏祭りを開催。限られた短時間のお祭りの中、どれだけ多くの笑顔が見られるのか想像しながら準備しました。

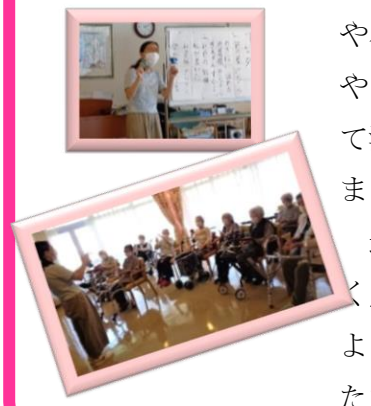
数日前からの夏祭りイベント告知ポスターや飾りつけでメイン会場が賑やかになるにつれ、「何があるの？」「たのしみだねぇ」と会話も増えていきました。

当日は折り紙金魚釣りやボッチャゲーム、スタッフが屋台を催したコーナーでは、ハッピとねじり鉢巻のスタッフが場を盛り上げ、東京音頭のバックミュージックで飲食を楽しみ、雰囲気を味わっていただきました。「懐かしいわ」「準備だけでも大変なのにありがとうね」とスタッフに労いのお言葉をかけて下さいましたが、スタッフにとっても楽しい一日になりました。コロナもあり足を運ばなくなっていたお祭りにワクワクしていたのはご入居者だけではなく、逆に私達スタッフだったかもしれません。

ミュージックケア

７月は「浜辺の歌」「椰子の実」の歌詞を読んで味わっていただき、「七夕」は替え歌を作りました。楽器は鈴やハンドベルの他にオーシャンドラムやレインスティックという楽器を使って海の演出に工夫を凝らしていただきました。

最後はご入居者が「高原列車は行く」「青い山脈」「星影のワルツ」などよく歌われた歌を選曲され、歌っていただきました。



7月のお祝い

7月生まれの方のお祝いを各フロアでさせていただきました。

茶話会

7月の茶話会は、夏が旬の白桃のジュースをグラスに入れ、タルトと一緒に召し上がっていただきました。

医療法人社団 芙蓉会
芙蓉ミオ・ファミリア町田
〒194-0005 東京都町田市南町田 3-43-1
Tel：042-788-3310　Fax：042-788-3312