

## ユニットだより

### 「リハビリ体操」

Dユニットでは、健康な生活をめざし、リハビリ体操を行っています。

これは、椅子や車椅子に座ったまま、CDから流れるリズムに合わせて手や足を動かす約十分程度の簡単な体操です。

高齢になると体を動かすのはとても大変ですが皆さん意欲的に取り組んで下さっています。

時には疲れてしまい、動きが止まってしまう方や「体操が大好き！」と張り切って参加される方と様々ですが、みんな楽しんで行っています。

その他、ゲーム感覚でボール遊びも行っています。これはみんなで輪になりボールを投げ合いつ



こします。「いくよー」と声を掛け合い、笑い声も沢山聞かれますが、夢中になりすぎてつい力が入ってしまう、なんてこともありすが、これも皆さん健康で元気でいる証拠ではないでしょうか。

これからも、このリハビリ体操などを続け、皆さんが健康で楽しく過ごして頂けるようお手伝いしていきたいと思っております。

(Dユニット K)

### 「トマト栽培」

Bユニット共同生活室東側のベランダにミニトマトの苗やマリーゴールドなどの草花をプランターに植え、夏の庭づくりを始めました。

徳田欽一様は共同生活室の窓際の席です。他の利用者様よりも一番庭園が眺めやすい席におられます。その席から職員に「トマトの花が咲いてきたね」と何度か教えて下さいました。

夏場での植物の管理は意外と難しく、徳田様に



は時々水やりなどを職員と一緒にこなして頂いています。「徳田さんは、昔トマトを育てた事ありませんか？」と尋ねたところ「散散やったよ」と話してくれました。

同じ窓側のテーブルにおられる新井好男様は「伸びすぎてるぞ、少し葉を摘んだ方がいいぞ」と言われ、慌てて剪定したこともありました。

先日、初めての真っ赤なトマトが四個できて、楽しみながら徳田様が収穫してくださいました。

(B・Cユニット M)

### 「フラワーリース」

今年度のAユニット・ショートステイ事業計画のうち、ショートステイの取り組みとして「『花の苑』という施設のイメージを大切に、色鮮やかな『花』をたくさん取

り入れる」ことを目指しています。



これまで「季節ごとの旬の花」を念頭に、たくさんラベンダーなどをベランダや共同生活室に飾ってききました。

また先日は、その一環として、フラワーリースを作り、ユニット入口に飾りました。

そのほか、季節の花の押し花を作り、それらを利用者様の写真と一緒にした「押し花アルバム」を現在作成中です。

完成した際には、ご家族様の方に見てもらおう機会を作り、ご意見を頂けたらと思っています。

### 「すこやか生活活目録」

今年も例年通り、各ユニットで野菜づくりが行われています。最近ではミニトマトが真っ赤な実を实らせています。お店にいくとフルーツトマトなど、たくさん種類のトマトを目にしますね。

トマトの注目成分は強い抗酸化作用を持つリコピンのほか、うまみ成分のグルタミン酸も豊富に含まれています。トマトを食べるのはサラダなどの生食が多いと思いますが、欧米では肉や魚などを加熱調理するときの調味料としてもよく使われているようです。



### 編集後記

編集後記を書いたこの日は、参院選挙当日でした。苑内のご利用者の中にも、ずっと投票していたから出掛けたいとの要望の方もあり、私が投票所までお連れしました。投票所に着くと、「参院選挙区選出議員選挙」「参議院比例代表選出議員選挙」の看板があり、それを見たご利用者からは「漢字ばかりで何だかわかんね」と一言。その後「選挙に行かないで文句言うのは良くないから」追加の一言。正論過ぎて納得しました。恥ずかしながら私は今まであまり選挙に出掛けていません。

今回、十八歳に選挙権が引き下げられて初めての国政選挙。十代の選挙実態はわかりませんが、私が選挙に行かないと将来的に子供も行かなくなってしまう。身近な大人の行動や意識が影響しそうですね。(管理者)