

# かりん 195号

2019年 6月発行  
社会福祉法人 諏訪福祉会  
介護老人保健施設  
かりんの里 広報委員会  
発行責任者 富田 和彦  
諏訪市湖岸通り5-11-5  
TEL 0266-57-5755  
FAX 0266-57-5766



## お花見ドライブ



レク委員会が季節の行事としてお花見を楽しんで頂く為に企画しました。かりんの里近くの高島城で桜見物を楽しみ、春の訪れを感じて頂きました。天候にも恵まれ、最高のお花見になりました。



満開の桜を笑顔で鑑賞され、桜を見に来た地域住民の方、外国人観光客の多さにも驚かれていました。また、高島城の前には人力車もあり、「乗ってみたいな。」とお話されていました。ドライブに行っただご利用者様からは、「桜がきれいだった。」「天気が良くて気持ちよかったです。また出かけた。」などのお話を聞くことができました。今後もご利用様に喜んで頂ける、様々な行事を企画していきたいと思えます。(林)



## デイサービスセンターあおぞら

ようやく咲いた信州諏訪の桜。デイサービスセンターあおぞらでは、近くの足長丘公園へ、お花見に出かけました。小さなピンクの強いコヒガンザクラなどいろいろな桜が見頃でした。暖かい日差しの中でゆっくりお茶を飲んでゆったりとしたお花見ができました。

この公園は、春と秋に必ず二度咲く桜が10本ほどあります。秋の桜は、春と違ってポツリポツリと少ししか咲きませんが、珍しい光景を見ることができます。 (両角)



## かりんの里 ミニコンサート



かりんの里複合福祉施設では、4月23日にきずなホールにて「かりんの里 ミニコンサート」が開催されました。今回は、グループホームに入居されているご利用者様の御子息である伊藤哲次様より、「母と他の入居者様にボランティアでクラシックコンサートを行いたい」との思いから実現されました。チェロは、広島交響楽団所属、諏訪市出身の伊藤哲次様、ピアノは下諏訪町在住の柚原光様のお2人による演奏で、総時間1時間程、曲目は「ベートーベン/メヌエット」や「サン・サーンス/白鳥」など約6曲に加え、「故郷」「里の秋」などの日本の唱歌を約8曲。通所者様、入居者様はチェロの重厚な生演奏に深く耳を傾け、日本の唱歌では演奏に合わせて歌をうたわれるなど、大いにコンサートを楽しまれました。ご利用者様は大変喜ばれている様子で哲次様より、「次回も行いたいと考えている」とのお話もいただき、第2弾も企画していきたいと考えております。

(黛)

# 手作りおやつ

4月の手作りおやつとして各入所フロアで桜餅ならぬ「桜クレープ」を作りました。食紅を使い薄く桃色に色づけた生地、餡子を包んで出来上がったお菓子は桜餅にそっくりなものとなりました。



出来上がった桜クレープを召し上がられ、ご利用者様からは「美味しいね!」といった言葉が多く聞かれました。普段とは一味違う季節を感じるおやつを召し上がられ、ご利用者様も春の訪れを感じている様子が見られました。(波場)



## お口の筋トレしていますか?

「咀嚼する」「食べこぼさない」「しっかりごっくんする」「滑舌よく話す」ためには、口がしっかり閉じること(口唇閉鎖)が大切です。全身の筋力は、何もしなければ、年齢を重ねるとともに低下していくことは、皆さんご存知でしょう。同じように、口の周り、頬、舌や喉の筋肉(食べる機能に関わる筋肉)も低下していきます。

今回は、口を閉じる機能を維持するための体操を2つ紹介します。

- ① 唇を尖らせて「ウー」唇を横に引いて「イー」これを10回繰り返す  
3セットを1日2~3回(無理のない範囲行いましょう。)
- ② 早口言葉「赤巻紙 青巻紙 黄巻紙」など5回繰り返す



また、歯みがきや口の中の手入れをし、歯や入れ歯を健康に維持することも口を閉じる筋肉を維持するために、とても大切なことです。(小澤)

## ボランティア

諏訪市連合女性会の方々が、通所リハビリテーションの午後の活動の時間に、歌や花笠音頭、炭坑節の踊りなどを披露してくださいました。ご利用者様お一人お一人へ、爪楊枝入れのプレゼントもあり、ご利用者様は大変、喜ばれていました。

毎月、かりんの里にはたくさんのボランティアの方々に来て頂いています。  
(伊藤)



## レクリエーション

活動の一環で職員が毎日レクリエーションを行っています。今回は4階特集でお送りします。4階ではまず頭と体を動かす前の準備運動としてラジオ体操を行います。



その後は担当職員が考えたレクリエーションを行います。諏訪市に関連した漢字クイズや体全身使う体操、口腔体操などを行っています。ご利用者様が楽しみ、積極的に参加できるようなレクリエーションを考え提供しています。  
(林)

## 編集後記

新緑が美しい時期となり、公園や諏訪湖畔を散歩される方が増えてきました。私は新緑の季節が大好きで、山梨から毎日山の景色を見ながら通勤し、日を重ねるごとに緑が段々濃くなっていくのを実感しています。日中は丁度良い陽気で過ごしやすく出かけるには最適だと思います、皆様も外へ出かけてみてはいかがでしょうか。

季節の変わり目で日によって寒暖の差があります。体調を崩される方が多いので、気を付けてお過ごし下さい。  
(小池)