



ヴァレージタイムズ

2022.7.11

Vol.28

4月

お花見

Wピース♡



お母さん
ありがとう



すてきな笑顔です♪



どら焼き



うまくかえせるかな？



どら焼き手作りしました！できたては、格別に美味しいです



ご家族に頂いたフキを今年も皆さんで一生懸命むきました



ストライク！



いただいたお芋で美味しく作りました

ポテトサラダ



お父さん
ありがとう

広～くて気持ちの良い屋上です



梅シロップ

梅シロップを作りました！飲むのが楽しみです



シャボン玉とんでいけ～





山内指導員の健康コラム



梅雨の時期、なかなか体を動かすことが億劫になっていますので、簡単にできる筋トレを紹介します。今回ご紹介するのは、「エキセントリック運動」というもので、通常の筋トレよりも、約20%大きい筋力を発揮できます。辛くないのに簡単に筋力向上効果が高いのでやらないきゃ損！ですよ～＾＾

それでは今回は太ももの筋力を鍛える運動をご紹介します。

1. 椅子の前に立ち両腕を組みます。足を肩幅より広く開きます。
2. 息を止めないようにゆっくり座っていきます。ふとももとお尻の筋肉に力を入れて

*この時が大事です！5秒かけてゆっくり座ります！

*椅子に座るときに膝がつま先よりも前に出ないように！

3. お尻がついたら力を抜いて休憩
立ち上がる時は椅子に手をつけて
楽に立ち上がり、もとの位置に戻ります。



このサイクルを5～10回、1～3セット繰り返すのが理想です。難しい場合は回数を減らしてくださいね！

一番大切なのは、無理に行わないこと！体調に合わせて実施してください。

～鯉のたたき、筑前煮、若竹汁、ゆかりご飯、
ようかん、メロン～

風薫る5月は初鯉(ハツガツオ)と若竹汁で旬を楽しんでいた

いただきました。
鯉の旬は春と秋の年2回、3～5月黒潮に乗って太平洋岸を北上するものを「初鯉」、その後北海道沖を回遊し9月下旬～11月頃に南下してきたものを「戻り鯉」と呼びます。

初鯉は縁起物で江戸時代の庶民は「初鯉は女房を質に置いてでも食え」などと言って高価な初物をこぞって求めたとか。また「目に青葉 山ほととぎす 初鯉」の名句も詠まれるほど江戸っ子に好かれた魚です。

同じく旬の筍とワカメを風味豊かな汁椀にして提供しました。季節の恵みから元気をいただきましょう。

野口料理長のお品書き



2丁目2番地 職員紹介

1 趣味、2 常に心がけていること

佐野

- 1 スノーボード
気が合わない夫婦の唯一共通の趣味です
- 2 笑顔、声かけ



山田

- 1 ゲームをすること
- 2 コミュニケーションをとること



ビヤンカ

- 1 映画をみること
- 2 優しい対応をする



菅沼リーダー

- 1 漫画を読むこと
- 2 日々の細かな変化への気付き

仲手川

- 1 手芸(レース編)旅行、カラオケ
- 2 清潔で安定した環境で毎日お過ごし頂けるよう心がけています

三橋主任

- 1 阪神タイガース球団を応援すること
- 2 明るく楽しく元気よく。時に冷静に。



モカちゃん

- 6さい☆メス
- 1 お散歩中スーパーカブを追いかけること

三橋主任からひとこと

ジョイヴィレッジの理念である『あなたとともに生きる』ために入居者さまが笑顔で毎日暮らせることが実現できるよう、今この時、その瞬間を大切に支援をしています。4名のリーダーがそれぞれの色を出しながらしっかりユニットを運営し、職員みんなが生き生きと入居者の皆様の支援ができるよう、一緒に元気に生活を支えています。

今後の予定!

・イトーヨーカドー売店 八月十日(水)

・流しそうめん 七月二十四日(日)午後

・九月七日(水) 十月五日(水) 十三時

(施設内開催、入居者様と職員のみで行います。準備の都合上当日のご面会はお控えいただきたく思います。ご協力のほどお願い申し上げます。)

トピックス!

当施設最高齢の村上君恵様6月10日で103歳になられ、お祝いに大井町長が来所されました。当日はご家族様、ユニットの皆様と職員でお祝いしました。いつも元気を頂いています!

103歳おめでとう!



左から大井町長、村上様、甥御様

お願い!

施設で使う雑巾を裁縫クラブの入居者の皆さんに作っていただいております。ご家庭で不要なフェイスタオルがございましたら、ご寄付いただけますと大変有難いです。ご協力のほどお願い申し上げます。

