



# エスポワール岬 通信

2023年

5月  
May



## 入所

先日、2階フロアで園芸行事として「苗植え」を行いました。  
 なす、ピーマン、ミニトマトの苗をご利用者様と植えました。  
 「美味しくできるといいねえ」や「最近天気がバラバラだけどちゃんと育つかしら」など様々な声が聞かれました。きっとおいしく育ってくれる事でしょう。苗の成長をまだかまだかと毎日観察されているご利用者様があります。収穫が楽しみです。



## 栄養課 ～手作りヨーグルトパウンドケーキ～

4月には手作りヨーグルトパウンドケーキを提供しました。  
 牛乳の代わりにヨーグルトを加えます。



材料(1人分)はホットケーキミックス20g、ヨーグルト20g、  
 卵1/6個、サラダ油1.5gで、材料をよく混ぜ180℃で40分程度焼いたらしっとりケーキの出来上がりです😊

## ～リハビリ課より～

生活期(維持期)のリハビリは何をすべきか？

残念ながら、セラピストとのマンツーマンのリハビリだけでは、身体機能や認知機能が維持できません。

**答えは、『ご自身で一日の生活の中でいかに体・頭を使うか』です。**

一日をどう過ごすか、今日はこれをやろう、これやりたい!!と自分で決めて生活されている人は、身体機能も認知機能も維持できます。是非、今日一日をどう過ごすかをご自身で考えて過ごしてみてください。

# 通所



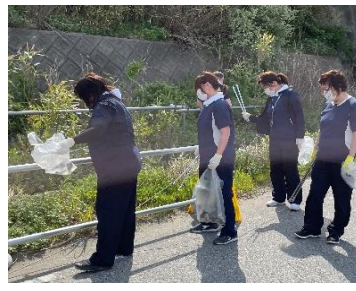
4/26、27にほたもち作りをしました。  
甘くてとても美味しかったです。また、やりたいと嬉しそうにお話  
されていました。ご利用者様の喜んでいる姿を見ると  
次回は何を計画しようかな?と、今から悩んでいます。



5/1.2に屋外で、野菜の苗をご利用者様と  
植えました。皆さんご家庭でもやられている  
ようで、手慣れた感じで植えていました。  
職員の方がたくさん教わってたほどです。  
苗が成長していく過程を毎日観察してい  
きたいです。収穫がとても楽しみです。



## 地域貢献活動～ビーチクリーン～



4/28(金)に今年度1回目の地域貢献  
活動(ビーチクリーン)を行いました。  
今回も多職種多くの職員が参加し、  
太東ビーチまでの歩道と砂浜を歩き  
ながらゴミを拾いました。

