

特集① チャレンジ the 偕楽荘～令和4年度の取り組み



散歩デーの様子

**その1 「new散歩デー」**  
 コロナ禍で弱った脚力、「歩くのには不安がある」「体力に自信がないから参加できない」そんな意見から「散歩デー」を変えてみました。今までの「散歩デー」は、所要時間30分〜60分程度の歩行が可能な方を対象にしてきました。もちろんこれも継続しますが、その他に「超短距離コース」を新たに始めています。足腰に自信のない方や職員の付き添いが必要な方でもご参加いただけます。月に3回程度の実施を予定しています。



特集① チャレンジ the 偕楽荘～令和4年度の取り組み

**「軽費老人ホーム偕楽荘は、東京都にお住いで家庭環境や住宅事情で自宅での生活が困難な60歳以上の方が入居している施設です。健康で身の回りのことがご自分で出来る皆さまを対象にしております。」**  
 ここ3年、新型コロナウイルスの影響で、偕楽荘にお住いの皆さまの生活は一変しました。以前は、施設内のクラブ活動への参加やご利用者の皆さま同士の交流会、地域でのボランティア活動など、多岐にわたる社会参加や外出の機会が多くありました。しかし、その機会も激減し、平均年齢84歳の偕楽荘の皆さまの生活そのものにも大きな変化を及ぼしています。  
 「足腰が弱くなったわ」「部屋ばかりにいると気が滅入る」「楽しみがなくなり元気が出ない」など、「からだ」の健康だけでなく、「こころ」の健康にも不安を感じられるようになりました。

**その2 「咲く楽キッチン」**  
 作る事の楽しさ、食べる喜び、料理は心を豊かにしてくれます。元々の「わくわくキッチン」は地域の方との交流も含めてオープン形式での料理教室として開催していました。コロナ禍での活動は休止となりましたが、偕楽荘の皆さまに料理の楽しみと、食への喜びを取り戻してもらうため、施設ご利用者のみとなりますが、少人数での料理教室を再開します。  
 「咲く楽キッチン」の名称は、ご利用者からの公募で決まりました。

**その3 「OT体操」始動**  
 OT（作業療法士）を外部から招き、楽しくて効果的な体操教室を始めます。専門的な体操の効果はもちろんのこと、偕楽荘以外の方との交流も良い刺激になります。休憩を入れて1時間程度の運動となります。月に2回程度を予定しております。

**「心と体の介護予防」**  
 令和4年度から「心と体の健康」をスローガンに新たな取り組みにチャレンジします。



2022春 花見での1コマ



クッキングの様子 ケーキ作りです

**その4 「口腔体操」**  
 口腔体操のイメージは、嚥下訓練などが想像されます。ここでは、当法人の言語聴覚士のアドバイスのもと、嚥下訓練や口腔内の清潔はもちろんのこと、肺活量のアップから参加者同士のコミュニケーションによる相互作用まで期待できる口腔体操を目指しています。週に1回程度を予定しております。