

10月に入り、少しずつ過ごしやすい日が多くなってまいりました。寒暖差が開くようになりましたが、皆様体調にはどうぞお気をつけください。

ほのぼの堀之内では、秋ということで秋のできごとや味覚など、特に食べ物で話が盛り上がっております。10月号では最近の活動状況をお知らせいたします。

～ぶどうの壁画製作～



今回は秋の果物ということで「ぶどう」の壁画制作を行っております。ぶどうの形を作るため、輪を作って糊付けをしたり輪を重ねたり、葉を型取りしたりと指先を使う作業です。ご利用者一人ひとりに合わせ“できること”を無理なく続けられるよう配慮しながら行っています。



紙テープを適度な長さにカットします。



ぶどうの葉の型どりをします。



カットした紙テープに糊付けします。



型どりのした線に沿って葉を切り取ります。



囲んで製作。皆さん無口になります。



完成図。現在も製作中です。

ほのぼのの堀之内 レクリエーション紹介

～ウクレレ合唱～



職員がウクレレを演奏し、ウクレレの音色に合わせて歌謡曲や童謡などを皆さんで歌っています。

ウクレレの音色はどこか心が落ち着くような経験をされたことはありませんか？ウクレレの音色には癒し効果があり、人が心地よさを感じる自然界の音(波音、川のせせらぎ、葉の音など)と同じ効果があります。不規則な「ポロン♪」と音色が変化していく音の不安定さが安心感を与えるようです。

また、歌をうたうためには、発声するための動き、呼吸、リズム感や歌詞を見るなど頭や身体を使います。懐かしい曲には、「あの頃」を思い出す回想法にも繋がります。歌を聴くと、「あの頃」の記憶が蘇ることはありませんか？皆さんそれぞれ沢山の経験をされていらっしゃると思います。記憶と結びつくことでより回想する効果が得られやすくなります。



～ほのぼのの堀之内食事紹介～

『銀杏と木耳の真丈』

銀杏には、高血圧予防、美肌効果、夜尿症の予防、喘息の予防が期待できます。

木耳には、カルシウムが豊富で骨粗鬆症の予防に期待できます。ビタミンDと合わせるとより効果的に吸収されます。



◎10月おすすめメニュー

10月21日(土)『こんにゃくと九条ねぎの塩だれ』

10月31日(水)『薩摩芋と豚肉のごま味噌煮』

