

# ペリデ下川原新聞

2023年 7月号

## PELIDE



今年も、大きな笹をロビーとダイニングに飾りました。色とりどりの短冊が風に揺れ、涼を感じます。



皆様の願い事は何でしょうか。

「家族が元気でいますように」  
「海で泳ぎたい！」  
「美味しいものをたくさん食べたい」  
など、たくさんの願いを書いていたきました。



七夕イベントでは、コンサートを開催しました。詳しくは中面にてお伝えします。



## ロングステイ 歌ひろば

ロングステイの人気プログラム、藁科先生による【歌ひろば】のご様子です。

コロナ禍の期間も、【お部屋で歌ひろば】として開催してまいりましたが、5月からは以前のように先生にお越しいただき、生演奏にて皆様と一緒に歌っていただくスタイルを再開しています。



「歌声が響き合うっていいわね！」

歌に関するお話や、季節の話題などを交えながらの楽しい時間です。

声を出すことでリフレッシュし、脳の活性化にもつながります。男性にも好評で、多くの方にご参加いただいています。



## ロング・デイ

## 8月の予定



### ペリデ祭

8/18(土) 10:15~13:50

今年のペリデ祭は、楽しく笑顔いっぱいの日となるよう、＜ニコニコ縁日＞と名付けました。

お馴染みの射的やスマートボールなどの縁日風の屋台と、スタッフによるオリジナルコンサートを予定していますので、どうぞお楽しみに！

### 真田屋バーゲン

1階ロビーにて ロング13:30~ デイ14:00~

婦人服の真田屋さんにお越しいただきます。夏物のショッピングはいかがでしょう。



### ロング

### 納涼！かき氷会

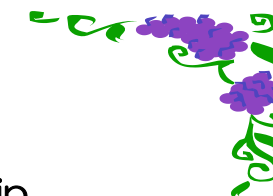
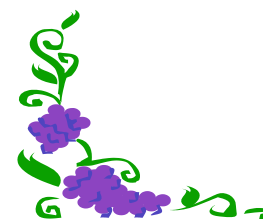
各階レストランにて 14:30~  
3階 8/15(火)・2階 8/16(水)



ペリデ祭を前に、かき氷を食べてお祭り気分を盛り上げましょう！皆様の前で削ります♪

＜9月の予定＞

ロング・デイ 敬老会





# 充実の100分間リハビリ ～マシーントレーニング編～

ペリデ下川原では、午前中の100分間集中してリハビリを行っています。  
その一つ、マシーントレーニングの様子をご紹介します。

デイルームにはリハビリに効果的なマシンが3種類、4台あります。ご利用者様をお待たせすることなく、取り組んでいただいています。



## アダクション・アブダクション

足を閉じたり開いたりする動きです。骨盤の安定性を高めるので、転倒や失禁の予防に効果があります。

## レッグプレス

脚の力を使い、蹴る動きを行います。ももの筋肉を鍛えて、立ち上がりや歩行を支えることにつながります。

## ニューステップ

足と手を交互に動かします。全身の筋肉を動かし、有酸素運動をすることで、体力や持久力が高まります。

機能訓練士が作成した計画に沿いながら、ご利用者様の身体機能やその日の体調に合わせて、回数や負荷を調整しています。根拠に基づいた、本格的なトレーニングをしていただいています。

## 7月のお食事紹介

7月は、初夏を感じるイベント食や、郷土料理をお楽しみいただきました。



～夏越の祓膳～

桜海老の入ったかき揚げは、6月に各地の神社で行われる【夏越の祓】での行事、〈茅の輪くぐり〉をイメージしています。



～【郷土料理】福岡県  
大牟田風とんかつ～

やわらかいとんかつに、深みのある特製ソースをかけた一品です。



～七夕御膳～



# 七夕コンサート

静岡市葵区の新通小学校シンフォニッククラブの皆様をお招きし、七夕コンサートを開催しました。



市内の小学校でも、マーチングバンドを続けている学校は珍しいそうです。地域のお祭りや敬老会などで演奏を披露されている、歴史のあるクラブです。



こちらは小さな【黄門様】です。

可愛い！❤️



「ああ人生に涙あり」の曲に乗せて、寸劇を披露してくれた子供たち。会場は笑顔に包まれました♪



生演奏での、イントロ当てクイズもありました。「わかる方、手をあげてください！」見事正解されたご利用者様には、手作りのプレゼントが♪

ご利用者様からは、たくさんの感想が寄せられました。



「元気な演奏を聴いて、何だか若返った気分です」「立派な皆さん、これからも健やかに！」「また来年お会いしたいです♪」と、とても喜んでくださった様子でした。



7月9日の静岡新聞にイベントの様子が掲載されました。