

7月もバラエティに富んだレクを行いました！

七夕には、ご入居者やスタッフ達の“願い”を短冊にしたため、大きな笹に飾りつけをしました。身のまわりのことから世界平和まで願い事はさまざまです。星に願いをかけたなら、川崎にある最新式プラネタリウムが投影する満天の星空を観に出かけました。

彦星（アルタイル）や織姫（ヴェガ）などの星座を双眼鏡で探索。周囲の緑の木々にも癒され、心身共に良い気分転換になった様子です。ご入居者の中には、プラネタリウムが生まれて初めての方も！とてもリラックスしていい気分だったと仰っていました。



祖師谷4丁目で地域の子供達を中心に手しごと教室を開いていらっしゃる工房との初コラボレクを開催しました。3名の先生がお越しになり、「パウダーアート」に取り組みました。

初めは参加を渋っておられたN様（男性）も始めると熱中され、「やってみると楽しいねえ！部屋に飾るよ！」と素敵な笑顔。次回は、「型抜きアート」に挑戦します！



当ホームのグランドダイニングを地域へ開放しています。今回は祖師谷の高齢者団体の皆さんに、イベント会場としてご利用頂きました。

前半は当ホームの作業療法士・小堀の「転倒予防セミナー」と「OT体操」、後半は脳トレ。ご入居者もご一緒に楽しいひとときを過ごされました。

次回は、プロのミュージシャンの「ボサノヴァ・コンサート」！リオ五輪と共にブラジルの熱気に包まれそうです！

8月のレク・イベントも盛りだくさん！幕開けは、銀座ソニービルで夏休みだけ上映されている「3Dアクアリウム」を当ホームでもご覧いただけます！200インチ大スクリーンから次々に飛び出す美ら海の魚たちは迫力満点です。（巨大なジンベイザメも！）同時開催として、沖縄舞踊&三線のライブや、「沖縄の健康の秘密」についての講演もあります。

そして、ボサノヴァでブラジルの夏を感じ、多摩川の花火で日本伝統の夏を。締めくくりは、楽しさ満載のSONARE SUMMER FESTA!を準備中です。ご期待ください！

8月のレク・ラインアップ

-  沖縄DAY！3Dアクアリウム上映会開催
-  ボサノヴァ・コンサート withともにあゆむ会
-  多摩川花火大会見物（屋上テラス）
-  CINEMA SONARE 第5弾
-  認知症予防セミナー（8/23）～TSUE PROJECT～
-  SONARE SUMMER FESTA!

ソナーレ祖師ヶ谷大蔵スタッフ紹介②



名前：山田 悟 (ライフマネージャー)
出身地：京都
趣味：サッカー・映画・音楽・工場の夜景
好きな音楽：最近はJAZZにハマりつつあり
座右の銘：為せば成る、為さねば成らぬ何事も、成らぬは人の為さぬなりけり

～ホームにかける想い～

こんにちは。ライフマネージャーの山田です。
人生の大先輩方の話を伺うのはとても勉強になります。遠い記憶の先にある思い出話が聞けた時はこの仕事に就いて良かったと思える瞬間です。ご入居者様やご家族様との貴重な時間を大切にしながら、このホームを居心地の良い、楽しい場所にしていけるよう努力していきたいと思えます。

《TSUE PROJECT INFORMATION》

★TSUE PROJECT(ツエ プロジェクト)とは…
ご高齢者に役立つ情報やイベントを定期的に地域へ発信し、ソナーレが「転ばぬ先の杖」となって、地域高齢者のサポートしていく取り組みのこと。



プロジェクト第1弾は「食」がテーマ！

地域の方とご入居者を対象に、当ホームの堀栄養士による食中毒予防セミナーと、当ホームの厨房スタッフが夏バテ防止に効果のある「豚肉の黒酢焼き」を目の前で調理して試食会を行いました。



今後の予定…

第2弾（8月23日（火））提携医による「認知症予防セミナー」

第3弾（9月）「あなたの健康年齢は何歳？」

皆さん是非お越しください！

【コラム】作業療法士・小堀の「明日につながるリハビリ講座」②



小堀泰裕 こぼり やすひろ

埼玉県出身。大学卒業後、埼玉県北部の総合病院リハビリ科配属。（回復期/通所/外来）
大都会東京への憧れから転職を決意。訪問看護ステーション→有料老人ホームで技術を磨き現在に至る。（得意分野：脳血管障害/神経難病リハ、福祉用具全般、レクリエーション）

こんにちは。梅雨も明け本格的な夏到来！皆さんお元気ですか？
作業療法士の小堀です。

今月号は、『理学療法』『作業療法』について説明します。

皆さんはリハビリと聞いてどんなイメージが思い浮かびますか？

- ・病院やクリニックでのマッサージや筋トレ/電気治療/ホットパック
- ・病院で平行棒や手すりを伝いながらの立位や歩行練習etc…

どれも正解です！

しかし、皆さんがイメージするのは『理学療法』という身体や運動をメインとしたものが多いのではないのでしょうか？『作業療法士及び作業療法』は世間的に認知度が低いのが現状です。

人間は立つ、歩くだけでは生活することができません。その先にやりたいことや目標があるからこそ、また身体と心（精神）が一つになるからこそ、日常生活が健やかに送れるのです。

その為の支援をするのが作業療法士の使命！！作業療法の『作業』とは、『人間が生活していくための全ての行動』を指すのです。

当ホームにおいては、歩行練習はもちろんの事、トイレや入浴動作練習、認知症への対応、レクなど様々なことがリハビリに含まれます。

今回は、実際の作業療法場面についてお話します。