

サンライズひだまりサロン活動内容について

平成28年2月から地域支援事業として活動をしています。

自分達の住む地域で交流し、《顔と顔が見える繋がり》を大切にしたいと思い、サロン活動を行っています。

認知症を含む高齢者に寄り添い情報交換やおしゃべりで気分転換を図り、機能訓練や脳トレを実践、健康に関する講話やレクリエーション活動等に参加する事で生活のQOLが向上するお手伝いや、さりげない見守りが出来たらと考えています。1番の特色は、高齢者に必要な栄養を考えたクッキング活動をしている事で、市内でも珍しい活動だと思います。地域包括支援センター職員、地域にある大学短期大学部 食物栄養学科教授、サンライズ栄養士・相談員・介護職員・ケアマネジャー及び地域のボランティア団体等の協力を得て、月1回のサロン活動をしています。

6月22日（日）ひだまりサロン

10時スタートで、クッキングと機能訓練・脳トレの2グループに分かれて活動

クッキングは高齢者が進んで摂取したい大豆と、夏バテに負けない香辛料を使った「大豆のドライカレー」 野菜のみじん切りはお手の物と頑張ってくれるTさん、先生のレシピもいつの間にか、舌の肥えたお母さん達の味になっていたり、ワイワイガヤガヤと楽しい時間です。



機能訓練では、失敗は気にしないという基本の心構えが大事。楽しく身体を動かします。
家では1人で脳トレ問題に取り組んでいるけど、皆で考えると楽しいねとの感想が聞かれます。



カーリンコンに挑戦

早い話が「床で行うカーリング」 赤と緑チームで戦います。うまく敵のディスクをひっくり返して自分の得点にしたり、得点の高いポイント付近にディスクを投げて、高得点を狙います。立っても、車椅子に座ってでもできる競技で、大盛り上がりでした



本日の予定が終了したところで、会食。美味しいカレーを頂きました。