

千代田界隈のレトロな風景



「我が家は無事です。」

千代田7丁目防災訓練にて

み
ど
り
の
風

2023.8.1
-NO.299-

ある日のスーパー・マーケットでのこと。前を行く2歳ぐらいの女の子と母親が品物選びで立ち止まる。女の子が振り返り私が合い緊張の面持ち。私は笑顔（のつもり）でご機嫌をどうとする。女の子は母親にしがみついて困った様子。これはマズイとその場をやりすごす。別の売り場でまたバッタリ遭遇してしまう。今度は怖がって泣き出してしまう。

「こんなに優しい気持ちでいるのに・・・」人見知りが激しくてすみません・・・母親が恐縮し慰めてくれる。そして駐輪場でもまた遭遇。今度はどうなるのかな・・・私は無視を装いましたがママチャリ後部のボックス席に収まつたその子はにつこり笑顔のバイバイで去つていきました。

私のいちばん下の孫も2歳になつたところ。爺ちゃんは未だに苦手のようで、ひらりくねりと私の手から身をかわしていく。機嫌がよいのは帰りのハイタッチとバイバイの時。

「下の孫 バイバイの時は 機嫌よし」と一句。

自転車が怖いですね。特に最近はフレッシュ高校生のスピードがすごい。小さい子供用の補助椅子付きで、バッテリーアシスト付きのママチャリもぐいぐい加速していく。さらに子供たちの賑やか軍団が真正面から向かって来る。これに加えて「電動キックボード」というものも認可されるらしい。制限速度は20キロというので歩行者の5倍、自転車の倍の速度で疾走することになる。

正面から自転車が来た場合、とっさに左側に避けるものと小ささいころから思い込んでいますがそれが通用しないことがあります。若い人はともかく大人でも同じで「ダメだナ」と感じたときは自転車を止め道を譲るようにしています。歩いていて走つてくる自転車に接触してケガをさせてしまいそうな危険を感じることがあります。こんなときにも使える保険が自動車保険には「個人賠償責任保障特約」で付いているそうです。車を持っている方は保険証書を一度確認してみましょ

発行	社会福祉法人 悠朋会
相模原市中央区千代田	2-4-1
千代田ディサービスセンター	2-4-1
ヘルパーステーション千代田	042-751-0672
千代田介護支援センター	042-704-0261
児童クラブいちばん星	042-704-0281
080-5865-1158	080-5865-1158

☆千代田七夕イベント☆

7月7日(金)は七夕☆

千代田デイサービスセンターでは七夕イベントを行いました☆

短冊には皆様に思い思いに願いを書いていただき、

空には天の川☆彌



昼食には七夕の特別メニュー。七夕恒例のそうめんやスイカもいただき夏らしさを感じつつ、おなかも満腹になりました♪



午後の余暇活動では七夕クイズゲームを皆さんで楽しみました♪

果たして今年は織姫と彦星は無事出会えたのでしょうか――(*'艸`*)☆彌



千代田クラフトクラブ(CCC)のコーナー

今回の製作ですが、どこの家庭にでもある紙コップをお洒落にリメイクし、紙コップの小物入れを作つてみました。

皆さんそれぞれに味わいがある作品を作り、素敵なお小物入れが出来ました。

飴玉を入れたり、お花を飾ったりと素敵な使い方が出来ますよ。

自分だったら、やっぱり飴玉かな？（笑）

この作品を作り、自分のお気に入りの小物を入れて貰えると嬉しいです。

是非作つてみて下さいね。



千代田デイサービスセンター機能訓練紹介 vol. 1 滑車編

千代田デイサービスセンター機能訓練指導員の内藤です♪



皆さん両手を上に上げたとき、耳の横に腕がつきますか？

また、ふと鏡で自分の姿を見たときに随分背中が丸くなつたなあと思ったことはありませんか？手を高く挙げる動作や姿勢を正す動作は日常生活において自分で意識して行わないとなかなか難しいものです。

この度、千代田デイサービスセンター機能訓練室では新しい滑車運動の機器を導入いたしました。滑車運動とは、椅子に腰をかけた状態で頭上の滑車に通したロープを握って、両手を交互に上げ下げする運動です。

これにより

- ①肩・肘・手関節の関節可動域の維持・向上
- ②肩周りの筋肉の緊張緩和
- ③上肢の浮腫み軽減
- ④血行の改善
- ⑤姿勢の改善

などの効果が期待できます。

自分のペースで行なうことができ、身体の痛みや硬さに合わせて無理なく、効率的に運動を行なうことができます。

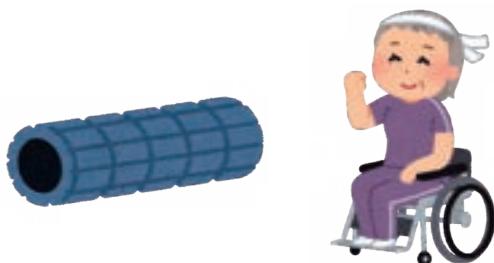


新型

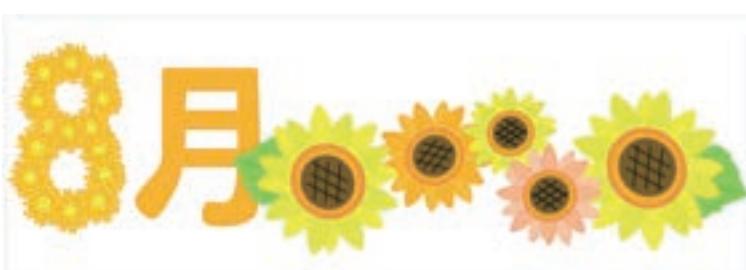
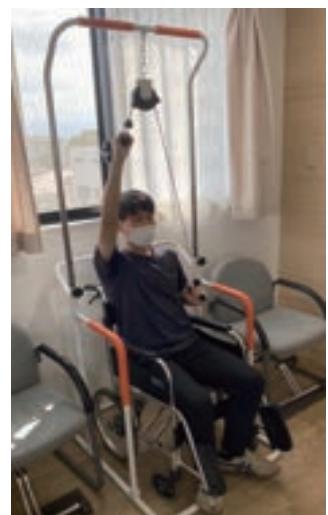


旧型

また、新しい機器では車椅子に乗ったままでも運動が行える仕様になっており、さらに幅広く利用者の方々に運動をして頂けるようになりました。



※組み立ては、鳥居重満氏ご協力の元、約30分で完了。この場をお借りして、心より感謝申し上げますm(_ _)m

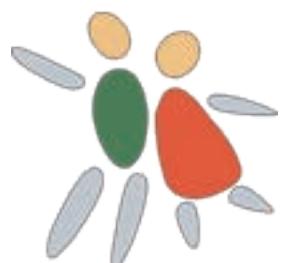


書道 10日(木), 15日(火), 28日(月)

夏祭り 23日(水)、24日(木)

体重測定 7日(月)～13日(日)

誕生会 25日(金)～31日(木)



突撃！千代田探索隊 No.4



夏だ！海だ！ラーメンだー！

というわけで、七月三日からマイブルビル地下一階にオープンした「だしと麺・いと華」さんにに行ってきました。オープン前からメイコーがビルの前に貼り出され、期待感も高まり待ちに待ったオープンです。

入り口の券売機で注文したのは、醤油ラーメンと特製塩ラーメン。貰だしめしもありましたので、そちらも頼んでみました。注文して間もなく和風の丼に入ったラーメンが到着！「鶏と和出汁の淡麗らあ麺」というキャッチフレーズなのでイメージはあつさりめな印象でしたが、食べてみるとしっかりとした豊潤さを感じられます。男性女性どちらにも向きですね。

スープには細かく刻んだフライドオニオンが入り、和風だと相まって深みが増します。

また、チャーシューはローストビーフが二枚、厚切りの真四角メンマが一枚のついて存在感は抜群。隅々まで丁寧な仕込みをしてくれている印象があります。

特製ラーメンはそこにワンタンと味玉が付いてよりボリュームーとなっています。



店長さんとの3ショット！



写真のとおり盛り付けがすごくキレイですね。どんぶりの中に麺が敷いてあるようない見えた日で、今でいうインスタ映えですよね♪

実は取材の数日前、十四時半に行つたところ、麺が売り切れてしまい廻過ぎに閉めてしまったとの事。たくさんのお客さんが詰めかけていたんですね。

オープンからじばりばりは十一時～十五時迄のみの営業との事。皆さんにもいち早く味わっていただきたいです。

是非一度、ご賞味あれ！