

# いぶきだより

令和6年  
9月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

## スポーツゲーム「卓球バレー」で盛り上がりました！



2チームに分かれて球を打ち合い、相手コートに落ちれば得点が入ります。ラケットの代わりに、クリアファイルを使用しています。バレーのように、味方同士で3回までパスをまわすこともできます。攻撃をする方、鉄壁の守りに徹する方、チーム内でも役割が自然とできていて、とても盛り上がりました。

## 料理クラブではいぶき自慢のレシピ「ラグビーカレーパン」を作りました！



Instagram始めました！日々の様子を投稿しています

※いぶきだよりはご利用者の方々に折っていただいています。

# いぶきだより

令和6年  
8月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

## 近くの遊歩道に咲いている紫陽花を見に行きました！



いぶきから徒歩1分以内にある遊歩道は紫陽花や河津桜が咲いていて、お散歩スポットになっています。紫陽花は土の酸度や肥料によって色が赤系や青系に変わるそうです。

## いぶきには全自動麻雀卓があります！



麻雀は頭と指先を使うので、楽しみながらリハビリが出来るゲームのひとつです。若いころからバリバリやっていた方から、ルールがあまり分からない方までみんなで楽しく麻雀を打っています。「やってみたいんだけどやり方が分からない」という方ぜひ職員までお声掛けください。

※いぶきだよりはご利用者の方々に折っていただいています。

# いぶきだより

令和6年  
7月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

大人気のフラワーアレンジメントの様子です☆



料理クラブで「モンブランティラミス」を作りました！



※いぶきだよりはご利用者の方々に折っていただいています。

# いぶきだより

令和6年  
6月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

**いぶきでは午前と午後に全体体操を実施しています！**



映像や音楽を使ったり、職員がそれぞれオリジナルの体操をおこなっています。  
身体を使う体操の他に、お食事前の口腔体操や、転倒予防体操、認知症予防体操などもおこなっています。

**いぶきのフロアには色々な物が飾られています！**



テラス側の窓には  
たくさんの紫陽花が  
飾られています。  
葉っぱの傘を  
さしたカエルもいま  
す。



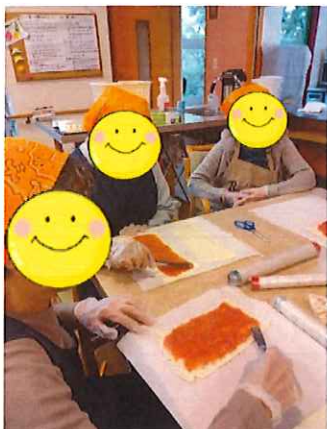
# いぶきだより

令和6年  
5月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

みんな大好きいぶき料理クラブです！



桜あんねじりパイをみんなで作りました。  
パイを切ってねじる工程が一番難しかったです。  
焼きたてサクサクのパイをおやつ時間に食べました。

今年もテラスの桜が咲きました！



テラスでお花見やお茶会、レクリエーションを  
をして、桜を楽しみました。



# いぶきだより

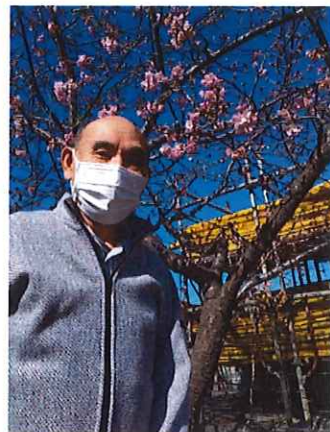
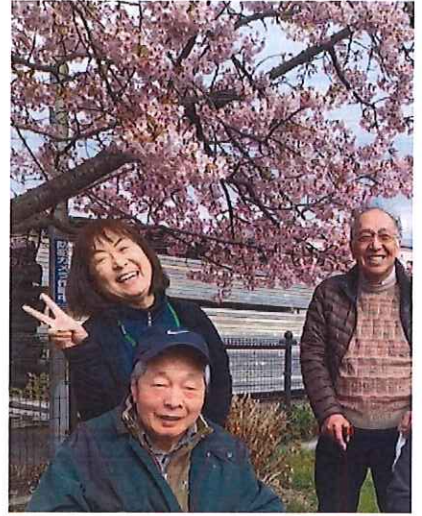
令和6年  
4月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

近くの河津桜を見に行ってきました！



お天気の良い日に、散歩を兼ねてお花見に行きました。  
青空の下、河津桜のピンク色がとてもきれいでした。

# いぶきだより

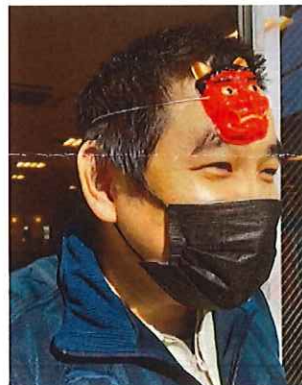
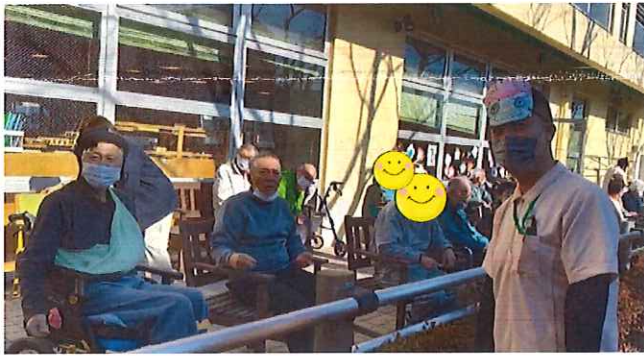
令和6年  
3月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

## 豆まきをしました！



鬼・・・？  
いいえ、いぶきの  
相談員です。  
なにかお困りの事  
がありましたら  
ご相談ください。

2月3日は節分、みなさまは豆まきをしましたか？

いぶきではお昼にイベント食「豆まき御膳」を食べました。午後からはテラスに出て

鬼のお面をつけた職員に豆をぶつけて鬼退治。

「鬼は～そと！福は～うち！！」

みなさまの元にも福が届きますように★★★

# いぶきだより

令和6年  
2月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

## ふくわらいをしました！

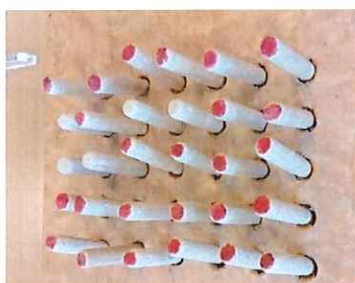
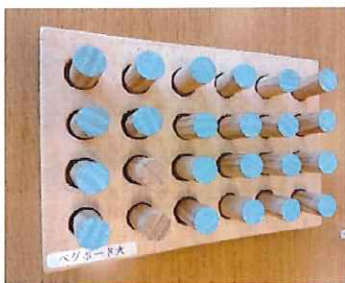


### ふくわらい



いぶきでは15時30分～16時までの時間は「いこいの時間」と呼んでいます。帰りの送迎車が出発するまでの間、みんなで集まってトランプやしりとりなどのゲームをして過ごします。(その間にリハビリや自主トレをする方もいます) 先日はふくわらいをしました。職員手作りのふくわらいです。お正月と言えば・たこあげ、羽子板、かるたとりやコマ回し、そしてふくわらい！「懐かしい～」とみなさま笑顔、完成した顔を見てまた笑顔でした。

## ペグボードをご存じですか？



指先と脳を使うリハビリの一環としていぶきに複数置いてあります。こちらも職員手作りで。基本的には、ひっくり返すことで指先をつかいます。太さによって難しさが異なります。お箸を持つ・ボタンの付け外しなど、日常生活動作の練習になります。その他に脳トレを兼ねたゲームをすることもできます。興味がある方は職員までお気軽にお声掛けください。



# いぶきだより

令和6年  
1月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

## クリスマス会を行いました！



リハビリ課による「箱の中身はなんだろう？」と、介護課による「演奏会」を楽しんでいただき  
その後はおやつケーキ「フッシュド/エル」のデコレーションをみんなで行いました。  
いちごのサンタさんを添えて、自分たちで作ったケーキをおやつ時間に食べました。



## 2024年 年間行事予定

1月・新春お茶会      3月・お彼岸ぼたもち      4月・お花見お茶会  
8月・かき氷まつり      9月・敬老会・お彼岸おはぎ  
11月・焼き芋大会      12月・ゆず茶ゆず湯週間・クリスマス会



# いぶきだより

令和5年  
12月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

**いぶきにはリハビリや自主トレーニングで使用する器具が揃っています！**



筋力を鍛えるためのマシンや自転車、段差を歩く練習の為の階段や平行棒などがあります。個別リハビリ以外の時間でも、多くの方が自主トレーニングとして使用しています。

**いぶきでは避難訓練を実施しています！**



「調理場で火災が起きた」という想定のもと、ご利用者様全員に防災頭巾をかぶっていただき玄関外まで避難しました。皆様スムーズに行動して、短い時間で避難が完了しました。もしもの事態に備えておくことの大切さを実感しています。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

# いぶきだより

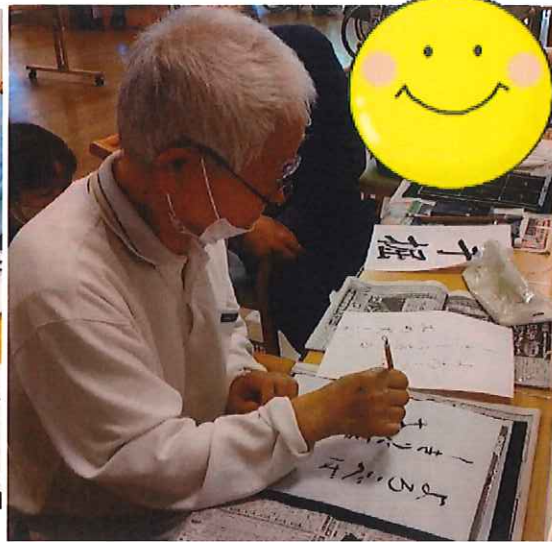
令和5年  
11月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

レクリエーションの時間に、書道を実施しています！



書道は火曜日と水曜日の午後を実施しています。以前はボランティアの書道の先生に来て  
いただいていたのですが、今はお手本を見ながら皆さまスラスラと書かれています。  
筆や半紙、墨などは全て用意しておりますので、必要な物は特にありません。  
どなたでも参加できますので、興味がある方はぜひ職員までお声掛けください。



# いぶきだより

令和5年  
10月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

**以前来られた津軽三味線サークルの方々がまた来てくださいました！**



令和5年3月21日(火)に一度来てくださり、大好評だった津軽三味線演奏会を9月23日(土)に再度開催しました。普段なかなか聴く機会がない津軽三味線の音色に、ご利用者も職員も思わず聴き入ってしまいました。音楽は良いですね。みなさまは楽器を演奏していたことはありますか？

**いぶきではフラワーアレンジメントを実施しています！**



毎月1回、ボランティアでお花の先生が来てくださいます。ご自分でお花を活けてお持ち帰りいただけます。みなさまのご参加をお待ちしています。



四谷郵便局・分梅郵便局・国立郵便局にいぶきのチラシをおかせていただいています。お知り合いの方など、いぶきに関心をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひ職員までお知らせください。

# いぶきだより

令和5年  
9月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

いぶきのテラス側の窓にはいつもきれいなお花が咲いています。



桜や梅、紫陽花など、季節ごとにお花はかわります。

今はひまわりがたくさん咲いています。

紙を切ったりちぎったり、折ったり貼ったり職員と一緒にみんなで作っています。

指先をつかうので、楽しくリハビリができます。

## ボランティアさんが来て二胡の演奏会をおこないました！



「夏の思い出」や「カントリーロード」など、多くの方が知っている曲を中心に10曲を演奏してくださいました。ラストは「知床旅情」と「ふるさと」をみんなで一緒に歌いました。

アンコールにも快く応えてくださり、とても楽しいひとときでした。

9月には以前来ていただき好評だった津軽三味線のボランティアさんが来てくださる予定です。

どうぞお楽しみに！

# いぶきだより

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

今月の料理クラブは豆腐入りサーターアンダギーを作りました！



外はサクサク  
中はふわふわ  
とってもおいしく  
できました！



## < 材料(15個分) >

- ・木綿豆腐 150g
- ・砂糖 70g
- ・ホットケーキミックス 240g
- ・揚げ油 適量

## < 作り方 >

- ①豆腐と砂糖を泡だて器でこまかくなるまで混ぜる
- ②ホットケーキミックスを入れ、ヘラで粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる
- ③150℃の揚げ油を準備する
- ④手に油をなじませて丸めて、きつね色になるまで揚げる

## < ポイント >

- ※揚げる時は何度も返さない事。自動で回転してくれることもあります
- ※揚げたら、キッチンペーパーで包むと油を吸い取ってくれます



作り方を知りたい！  
という声にお応えして  
レシピを公表します！

# いぶきだより

令和5年  
7月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

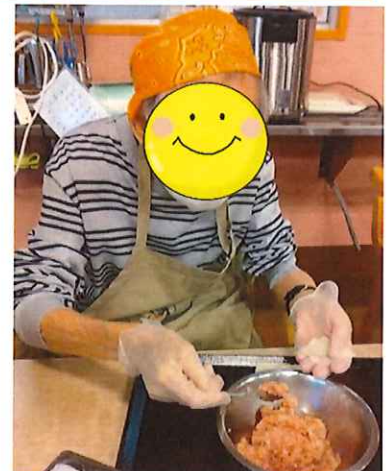
『紫陽花を見ながら新茶を飲む会』を実施しました！



新茶の良い香りに包まれながら、紫陽花観賞を行いました。いつもはお茶をあまり飲まない方からも「おかわり〜！」の声が多くきかれました。いぶきのテラスでは桜、薔薇、紫陽花、もみじなど四季折々の花々が楽しめます。



料理クラブでしゅうまいを作りました！



できたてアツアツ！ペロリ完食です！