

更なる ADL 向上を目指して  
 楽しく生き活きと  
 過ごせる時間

全室個室ユニット型介護老人保健施設

# エスポワール和泉 クラブ活動のご紹介



## 一週間のスケジュール(例)

	月	火	水	木	金
9:30 ～ 10:30	習字	編み物	フラワー アレンジ		手芸
10:45 ～ 11:45	散策	散策	散策		散策
13:30 ～ 14:30	音楽	散策	音楽		音楽
15:00 ～ 16:00	編み物	美術	習字		美術

※上記のスケジュールは施設全体のもので、個別のスケジュールは担当ケアマネージャーと相談しながら決めていきます。

※散策クラブは天気によって中止、または内容が変更になる場合がございます。

## クラブ活動の利用料

クラブ活動の利用回数に応じて以下の利用料をお支払いいただきます。

クラブ活動内容	利用料
音楽クラブ、書道クラブ、散策クラブ、手芸クラブ	一般室 300円 / 1回
編み物クラブ、美術クラブ、フラワーアレンジメントクラブ	特別室 150円 / 1回



介護老人保健施設 エスポワール和泉

〒245-0016 神奈川県横浜市泉区和泉町 2604-1

E-mail info@esp-izumi.com

TEL **045-805-6711**

(FAX) 045-805-6712  
 http://esp-izumi.com

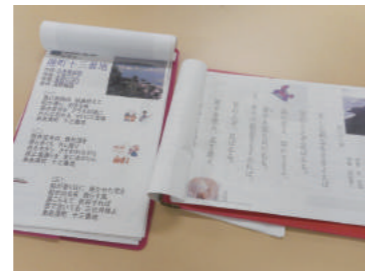
## ご利用者様同士で交流しながら クラブ活動で心身ともに生き活きと

エスポワール和泉では、ご利用者様により充実した生活を送っていただけるよう、日々のリハビリに加えて、クラブ活動を積極的に取り入れています。クラブ活動専門のスタッフが講師となり、手先を使った作業から全身運動まで、ご利用者様のさまざまな症状や状況に応じた活動を行っています。またご利用者様同士のコミュニケーションの場としても重要な役割を果たしています。エスポワール和泉の6つのクラブの活動内容をご紹介します。

医療社団法人 純正会  
介護老人保健施設 エスポワール和泉  
施設長 / 医師

野村正彦

全身のあらゆる機能回復は、日常生活を順調に押し進めるためには必須の事です。脳の活性化、集中力アップ、姿勢の矯正、リラックス効果の発現などを支えています。看護・介護とリハビリテーションでは、身体機能・認知機能・嚥下機能・発語機能を中心に積極的に進めています。クラブ活動では、音楽・書道・美術・手芸・フラワーアレンジ・散策と趣味を活かした活動を積極的に行っています。これらを活かす事で、在宅復帰への大きな力になると期待しています。



## 音楽

### 音楽専門の先生と一緒に！ 声を出すことはリハビリにも効果的です

エスポワール和泉では、音楽療法を積極的に取り入れており、音楽のクラブ活動を行っています。参加者の中には50歳から100歳を超えられている方など年齢も様々で、世代を超えて楽しんでいただけるよう、童謡や大正・昭和の歌謡曲までご利用者様のリクエストを取り入れるなどスタッフが工夫を凝らしています。クラブ活動の時間は1時間程度で12、13曲程度の歌を、スタッフによるピアノ伴奏で歌います。曲にまつわるエピソードや当時の出来事をお話する事で(回想法)参加者にたくさんの思い出や発言を促し、皆さんで共有しています。ご入所様、デイケアご利用者様と合わせて12人ほどの教室です。カラオケも行うことができ、ご利用者様に好評をいただいております。合唱が好きな施設長も参加し、ご利用者様に歌いかけ、ご利用者様も楽しみにしています。クラブ活動に参加されるご利用者様は様々な症状を抱えています。中には、症状により耳が聞こえない方や歌えない方もいらっしゃいます。リズムを体で感じながら誰でも楽しむことができるのが音楽の魅力です。リラックス効果と脳の活性化も期待でき、認知症予防にも役立っています。

### 音楽担当スタッフから一言 /

#### “声を出すこと”は、とっても大切な事なんです！

好きな音楽を聴きながら声を出すことは、リハビリにとっても効果的です。以前、参加者の中に失語症を患っているご利用者様がいらっしゃいました。言葉が出ないことで感情のコントロール出来ず手が出てしまったりと、自分自身や周りを傷つけてしまうことがありました。そこで、音楽療法を用いたクラブ活動に参加したところ、みるみる表情が和らぎ、前向きに活動できるようになりました。そしてある日、音楽に合わせて声を出せるようになったのです。また、認知症の症状が強い方も、音楽クラブに参加している時は穏やかに過ごす事ができ、生活にメリハリをつけられるようになっています。懐かしい時代の音楽は活力を与えてくれます。楽しみながら体と心の健康を目指して、一緒に活動しましょう。

## 散策

### 季節を感じながらのお出掛け 気分転換や思い出作りにも

施設車に乗り込み、施設近辺をドライブしています。天気の良い日や季節によっては遠出をされていて、桜の季節にはお花見をしたり、秋は紅葉狩りに出かけたりしています。気分転換や思い出作りにもなります。散策場所や内容は、スタッフで相談しながら決めていきます。季節の散策の様子の一部をご紹介します！

1月

春日神社へ初詣に出掛けました。たくさんのお花がいて、ご利用者様は毎年訪れるのを楽しみにしています。



3月



近くのテアトルフォントの吊るし雛の展示会を鑑賞しました。

4月



自然豊かなエスポワール和泉の周りにたくさんのお花が一斉に咲き始めました。

5月



桜の美しさに皆さん笑顔がこぼれます。桜の花びらがつくる絨毯が綺麗です。

6月



和泉川のグラウンドで催された鯉のぼりを鑑賞しに行きました。

11月



バラ園で美しいバラに囲まれながら、色彩や香りを楽しみました。



藤沢市の「雲昌寺」の菊花展を鑑賞し、皆様見事な菊に感動されていました。

## フラワーアレンジ

数種類のお花を自由にアレンジしていきます。フラワーアレンジメントはリラックス効果と脳の活性化に効果があるとされています。仕上がりが美しく、手軽に始められることからご利用者様にも人気があります。作品はご自身のお部屋に持ち帰る事が出来ます。



## 習字



多数のお手本からお好きな言葉を選んでいただき、書写を行っています。姿勢を正して書きぞめすることで姿勢矯正、集中力アップ、脳の活性化が期待できます。

## 美術

水彩絵の具や色鉛筆など、お好きな画材を選んで描いていただきます。モチーフは季節のお花や風景など様々です。



### 作品の数々は 展示でご覧いただけます！



毎年、横浜市泉区役所に利用者様の作品を出店しています。地域の方々から作品へのお褒めの言葉を頂き、利用者様も次回の作品出展を励みに日々活動しております。エスポワール和泉の施設内エントランスで展示を行っております。ぜひご利用者様の力作をご覧ください。

## 手芸・編み物

### 工程を整理しながらつくる作業は 脳を刺激します！

ぬいぐるみや巾着袋など、お裁縫をして作っています。手先を使い、手順を頭で考えるため、脳の活性化が期待できます。

