

# かたくり便り

平成27年9月号

練馬区立土支田デイサービスセンター 編集：所長 大川原いずみ

お問い合わせ：電話5387-6760

## 「ありのままのあなたを大切にします」

経営理念：練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります。

### 8月のプログラムより

★夏の風物詩として、皆様とすいか割りをしました。目隠しをして歩くのはちょっとスリリングですが、甘いすかに「夏」を実感しました。



★8月14日には全国消費生活相談員協会の方にお越しいただき、「高齢者の消費生活トラブル・早期発見のために」をテーマに「出前講座」をしていただきました。

「はっきり断り、  
だまされないぞ！」



★8月22日は家族介護者教室で、「暑い夏を元気に乗り切る簡単レシピ」をテーマに栄養士によるお料理のお話でした。食事は大事ですね！



### お客様懇談会

土支田デイでは、デイサービスをご利用される中で、お客様のご意見を伺う時間を設けています。

8月は「①食堂の座席について ②日々の個別活動について ③1日の予定の提示について」職員と意見交換をしていただきました。今後も定期的に皆様からの率直なお声を聴かせていただきたく思います。よろしく願いいたします。

### 健寿会のお知らせ

9月は敬老週間があります。土支田デイでも14～16日をお祝いの行事として予定しています。演奏などのご披露あり、職員からもお祝いの気持ち、敬意の気持ちをあらためてお伝えしたいと思っています。ご家族様もお時間がありましたらどうぞセンターにお越しください。(詳しくは直接職員まで)

### 職員からの“お得な情報”コーナー

#### 《高齢者のスキンケア パート2》

予防的スキンケア

【皮膚の乾燥を予防する】

・石鹸は弱酸性で、合成成分の少ない低刺激の物を使いましょう。

・保湿剤入り入浴剤を利用し、入浴後は保湿剤入りの「ボディソープ」や「クリーム」を塗りましょう。

【物理的刺激を避ける】

・衣類、下着は化学繊維を避け、木綿や絹など天然素材で柔らかい肌触りのものを選びましょう。

・圧迫や摩擦、ずれを避けましょう。

【紫外線を避けましょう】

・電気毛布やホットパットは乾燥しやすく、低温火傷の危険があるので長時間の使用は避けましょう。

・室内の湿度は50～60%を目安としましょう。

・バランスの良い食事と水分を十分にとりましょう。

・皮膚のかゆみがある場合は、刺激物の摂取を控えましょう。

看護師：吉田でした。

★ご近所の方で介護サービスが必要と思われる方がいらしたらどうぞお知らせください。ご相談に応じます。

★土支田デイのブログは、随時更新しています。デイの様子をタイムリーにお知らせいたしますので、ちょっとのそいでみてくださね。 「土支田デイ」で検索！