

かたくり便り

平成30年3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 5 3 8 7 - 6 7 6 0

「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。

2月のセンターの様子より

★2月は節分行事からの始まりでした。お昼は、「寒い時期はこれが1番！」お鍋を囲みました。土支田デイ恒例のほうとう鍋。心も体も温まります。おかわりもたくさんしていただきました。



鬼役は誰でしょう！？

★風邪・感染症に負けるな！健康管理をしっかりと！
先ずはお口の健康から！歯科医師により口腔健診をしていただきました。また、別日に練馬区歯科衛生士による「練馬お口すっきり体操」の講座を開催しました。



2/16の家族介護者教室では、「転倒予防」をテーマに当デイの機能訓練指導員により運動のご紹介、解説をしました。運動は続けることが大事ですね。



お客様懇談会より

★3月は卒業シーズンですね。交流していただいている近隣の保育・幼稚園の卒園児たちに手作りプレゼントをお客様方と企画中。

職員からの“お得な情報”コーナー

《香りのお話 ～家の中で森林浴～》

先日の大雪や寒いこの季節、家から出るのがどうしても億劫になりがちでちょっとイライラする事も…。そんな時にお薦めなのがアロマテラピー。アロマテラピーとは芳香療法と言う意味で、日本では美容のイメージですが元々は医師の治療のひとつです。様々な植物から抽出したアロマオイルをいろいろな方法で使います。1番簡単な方法は香りを嗅ぐことです。香りを嗅ぐことで脳の深い部分が刺激され、心身のバランスを保つ効果が期待できます。

そこで、イライラした気分をスーッとさせてくれる『サイプレス』と言うアロマオイルを紹介します。『サイプレス』はヒノキ科で、日本古来、生息する檜木と同じ種類です。目を閉じて『サイプレス』の香りを嗅ぐと森の中に居るような気分になりとてもスッキリします。他にも効果として、鎮静、ホルモン調節、むくみ予防などが期待できます。香りを嗅いでみたい方は私が居るときにお声かけ下さい。今月は持ち歩いています。



送迎員：伊藤でした。

★レジ袋、いつもたくさんありがとうございます。おかげさまで現在十分補充できましたので少し受付をお休みとさせていただきます。必要となりましたらまたご協力をお願いいたします。

★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！