

ふじみみ 令和元年7月号



(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持って行い、区民福祉の向上を図ります。

発行 富士見台デイサービスセンター

～6月の活動報告～

梅雨に入りましたが、富士見台デイの活動は雨にも負けず活発に行われています。まず、6月6日(木)～6月8日(土)の3日間おやつ作りをしました。生地をホットプレートで焼き、食べやすい大きさに餡を丸め、フワフワの生地に挟んで出来上がりです。「いいにおい、早く食べたいわ」「甘さ控えめで美味しい」「初めて作ったけど、上出来上出来」など、おやつ作りの感想を話しながら楽しまれた様子でした。作って食べることを楽しむ以外にも、調理することで家事能力を維持したり、他者との交流の機会になることを期待しての活動となりました。



どら焼き作り

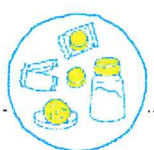


花と緑の力で『人を癒す』ことを目的に園芸の活動を行いました。「お花きれいね」「土をいじるの久しぶり」など、一緒に参加された方々との会話を楽しみながら取り組まれました。

また、ボランティアさんとの会話も弾み、お互いの関係を深めるなど、地域との交流にもなりました。園芸には、上肢のリハビリ、認知症予防やうつ症状の緩和、生活意欲の向上などの作業療法の効果も期待できるそうです。



熱中症ゼロへ!



6月13日(木)東京キリンビバレッジサービス株式会社の担当者による、熱中症対策講座を開催しました。これから夏本番を迎えるにあたり、適切な水分補給の方法など熱中症対策についての話を皆様と一緒に聞くことができました。



こまめな水分・塩分の補給が熱中症予防に有効です。1時間を超える運動や外出など、塩分に加え糖分の入ったスポーツドリンクなどでこまめに水分補給することで、熱中症を予防しましょう。

熱中症になってしまったときも、水分・塩分補給がポイントです。水分だけでなく塩分も補給することで症状の改善が期待できます。塩分の補給には、塩分を含む飴・タブレットや梅干しなどもよいそうです。熱中症の症状が見られる際、意識がハッキリしない場合は大至急医療機関を受診するようにしてください。意識がハッキリしている場合は、涼しい日陰や屋内で適切な水分、塩分補給を行い、安静にすることで多くは改善されます。いつもとは違うなと感じたり、不安があったりするときには医療機関を受診しましょう。



富士見台デイサービスセンターからのお知らせ

7月20日(土)第1回家族介護者教室を開催します。今回は、理学療法士をお招きして「腰痛・膝痛を軽くするための体操教室」と題して行いたいと思います。皆様“ロコモティブシンドローム”という言葉をご存じですか?日本理学療法士学会が推奨している運動方法などをわかりやすくご紹介し、ロコモティブシンドロームの予防について学んでいきます。

日時: 令和元年7月20日(土)

午後1時30分より午後3時30分の予定

場所: 富士見台デイサービスセンター内

講師: 理学療法士

ロコモティブシンドロームってなに?

富士見台デイサービスセンターでは、毎月の活動の様子や機能訓練の情報をホームページのブログでもお知らせをしています。

富士見台デイサービスセンター

富士見台デイ

検索