

東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 29 年 5 月 245 号
発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター
練馬区東大泉 5 丁目 15 番 2 号

東大泉デイサービスの玄関を入ってすぐのスペースのクロスを張り替えました。これに加えリハビリ室のクロス張りも全面交換。リハビリ室は窓側にちょっとアクセントをつけています。リハビリをご利用の方もそうではない方も、すこーしのぞいてみてください。



平成 29 年 5 月 1 日
所長 津上 敏明

ちょっと笑える話

コンビニでお弁当を買っているカップルがいた。店員が「あたためますか？」と聞くと「俺たちみたいにアツアツで」って答えたカップル。

チンしたあと店員が「すぐ冷めるのでお気をつけください(ニッコリ)」と言っていた。



保健だより

寝たきり予防に、いまから対策を！
～ロコモティブシンドローム(運動器症候群)～

☆ロコモチェック項目！（1個でも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの危険があります。）

- ①片脚立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③階段を登るのに手すりが必要である。
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤15分くらい続けて歩けない。
- ⑥2kg程度(1ℓの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

* 足腰が弱ったなど自覚したときは、すでにロコモが始まっている場合があります。このような状態に気付いたときや、痛みがあるような場合は医療機関で診断を受けましょう。原因となる代表的な疾患としては、骨粗しょう症・変形性関節症・腰部脊柱管狭窄症などがあります。今回、ロコモーショントレーニングのひとつを紹介します。すでに診断を受けている方は、主治医に相談しながら、無理をせず、自分のペースで安全にできるところから始めていきましょう。痛みや異常を感じた場合はすぐに中止し医師に相談しましょう。

ロコモーショントレーニング



* 日本整形外科学会ロコモパンフレット 2010 年度版より。

辛夷俳句会

晩鐘や芦の芽残ゆるささら波	英三
何故に堅物息子春に病む	あい子
順番はパパが最後や春の風邪	芳子
うららかや渚に消ゆる波の音	公紀
相席に軽き会釈やさくら餅	幸子

職員紹介

☆送迎員 田中 匡

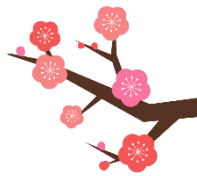
初めまして。私は3月14日より東大泉デイサービスセンターで働いています送迎員の田中匡です。送迎の仕事は神経を使う大変難しいものですが、お客様の笑顔や親切な諸先輩・スタッフに助けられ、がんばっております。よろしくお願いたします。

名句鑑賞

「梅が香にのっと日の出る山路かな」芭蕉

芭蕉の発句で“炭俵” 所載の句です。早朝梅の香りのする山路を歩いていると行く手にぬっと朝日が昇ってきた。梅の香りと共にすがすがしい感じがしたという意です。

のっとという口語的表現に意外性があり、「軽み」の代表的な句として当時から評判になった名句です。滑稽から侘び寂びの世界を辿り、最後に行きついた「軽み」の句。この後に野坂が「所々に雉子の泣き立つ」と脇をつけています。



花見散歩

4月上旬、桜が見頃を迎えたので東大泉デイサービスセンターでもお花見に行きました。歩いて1分もかからない近くの公園へ。数人のグループで歩いていくと大きな桜の木が数本あります。上を見上げてうっとりしている方や、写真を撮る方など様々でした。

別の日には南田中の石神井川沿いに行きました。途中の石神井公園もたくさんの方が花見に来ていて大混雑。石神井川の橋の上から見た桜並木はなかなか圧巻で皆様「すごい！本当にきれいなね！」と口々におっしゃっていました。



和綿の栽培

デイの南向きの庭では毎年花や野菜を育てています。夏場は暑さとやぶ蚊で畑は難しいので主に

プランターでゴーヤやピーマン、ナスなどを栽培しています。

今年は綿花の栽培を通して地域の人と人をつなぐ活動をされている「パワカレつむぐ会」の方が畑を使ってくださいることになりました。4月17日早速種まきの前の畑を耕す作業にいらっしやり、しばらく土を休ませているところです。連休明けにはよいよ種まきの予定です。まくのは「和綿」の種で江戸時代から日本で栽培されてきた「在来種」です。7月下旬にはクリーム色の花が咲き始めるとのこと。花は一日でしおれてしまうそうです。見逃さないようにしたいですね。これからの成長記録をお楽しみに！！



和綿の種です

種まきを待っている畑



今年の夏にはきっとこんな花や実が見ることが...



編集後記

5月5日は端午の節句。お孫さんとお祝いする方もいらっしやるのではないのでしょうか。デイサービスでも毎年菖蒲湯にはいります。関東では柏餅、関西ではちまきを食べるようですね。柏餅は子孫繁栄、ちまきは邪気を祓うことが由来とされています。カツオやブリ、竹の子なども縁起の良い食べ物ですね。季節のものを食べて元気をつけましょう。

相談員 谷田部

