

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 10 月 250 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 1 5 番 2 号

今年から東大泉デイのお庭でボランティアさんが綿花を栽培してくださっています。

つい先日生まれて初めて綿花を手にししました。まだ目にしたことのないもの、触れたことのないものはきっとたくさんあるのでしょうかね。



平成 29 年 10 月 1 日
所長 津上 敏明

豆知識

くしゃみの時速は 320km

ちなみに新幹線の N700 系最高速度で、山陽 300km/h…。

という事は、新幹線以上の速さなんですね。

地球の回転速度

地球の回転速度は、100年で1000分の1秒ほど長くなっていくといわれている。

地球が生まれた約46億年まえは、1日が約5時間程しかなかった。(出典 科学の雑学集)



保健だより

「インフルエンザ・肺炎球菌予防接種」について高齢者のインフルエンザ・肺炎は重症化することがあります。流行前のワクチン接種は予防効果があります。

＜インフルエンザ予防接種＞

・対象の方には、予防接種のお知らせが郵送されます。費用・注意事項・実施期間と実施医療機関が記載されています。希望される方は、かかりつけの医師とご相談ください。

インフルエンザ予防接種をうけた高齢の方はインフルエンザによる死亡・入院の危険性が減少することが期待できるといわれています。

接種をうけてから抵抗力がつくまでに約2週間かかります。その効果が十分持続する期間が約5か月間と言われています。



＜肺炎球菌予防接種＞

・平成 29 年度に、65・70・75・80・85・90・95・100 歳の各年齢になる対象の方には予防接種票が 4 月 1 日に郵送されています。

予防接種についてのお問い合わせは練馬区保健予防課予防係です。電話番号 03-5984-2484 です。

予防接種と併せて、手洗い・うがいの実施、マスクの着用などを心がけましょう。また、十分な休養とバランスの良い食事を摂ること、水分補給と適切な室内環境を整えることでインフルエンザや肺炎球菌による肺炎の予防につとめていきましょう。



介護者教室のお知らせ

日時: 11月18日(土)13:30~15:30

講師: 上川めぐみ

(練馬区社会福祉事業団 作業療法士)

内容: 高齢者向けの自宅でできる体力向上のための運動を行います。

場所: 東大泉デイサービスセンター 食堂

持ち物: 筆記用具

動きやすい服装でおこしください。お問い合わせは相談員の谷田部までお願いいたします。皆様のご参加をお待ちしております。



敬老会

9月14,15,16日の3日間長寿をお祝いする「敬老会」を開催いたしました。今年賀寿を迎えられたお客様は例年より少なく喜寿(77歳)3名、傘寿(88歳)2名、米寿(88歳)3名、卒寿(90歳)2名でした。

さらにおめでたい事に101歳1名、104歳1名様をお祝いさせていただきました。昼食にはお祝い膳、午後は14日は練馬交響楽団、15日は「歌の泉の会」のコーラス、16日は三線の演奏をお楽しみいただきました。ボランティアさんも「長く生きると良いことがあるんですね」と共に喜んでいらっしゃいました。お客様全員には記念品として「ご長寿湯のみ」をプレゼント致しました。来年もまた楽しい「敬老会」を迎えましょう！



午後のひととき

「歌の泉会」の皆さんのコーラスがありました。どんな人達だろうと思っていたらリーダーの人が趣味で集まって唄うグループとの紹介がありました。中年の方たちばかりでどんな唄を??とっていました。歌が始まったら何とちゃんと教わったような歌声がデイルームに響き渡り、なんともきれい。単なるコーラスグループではなく、相当長く勉強されてこられた方々ではないでしょうか。改めて感謝の気持ちがあふれ、私の目から涙が一杯次々と出始め止まる事はありませんでした。

メンバーのリーダーの方が私の目をじっと見て心のこもった歌を何曲も歌って下さり、楽しいだけでなく、ありがたい贈り物。当分忘れられないことと思います。

ご利用者 M・M様



これは職員の出し物です

辛夷俳句会

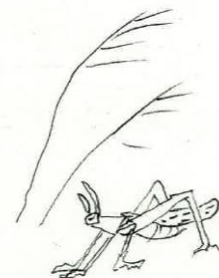
月光を含みてそよぐ芒かな	英三
凍蝶の明日なき翅の揮えかな	英三
芙蓉咲くしづけさにあり孤り居て	芳子
朝採りのトマトの赤を愛すなり	公紀
事なきが今日の喜び冷奴	幸子

名句鑑賞

「悲しさや釣の糸吹く秋の風」

蕪村の句です。水面に垂れている釣糸を吹きそよがせて秋風が通り過ぎる。身に染む秋風に哀愁をさそわれるのは、和歌以来の伝統ですが、目に見えぬ秋風を微かな糸の動きに捉えた確かな目で生き生きと悲哀の感情を捉えています。

悲しい・嬉しいという感情語は、俳句では禁句ですが、この句に限って気にならず感動を伝えています。当時から世評も高かった作品です。



体力測定

9月7日～9日にかけて、今年度第二回目の体力測定を実施しました。前回の記録と比べ、体力が落ちている人は少なく見受けられ、今年の夏も皆さん乗り切ったように感じます。これから外の気温も落ち着き、過ごしやすい季節になります。外へ散歩に行ったり、体操等していき今の状態を維持して次回の体力測定に備えていきましょう。

作業療法士 上川

編集後記

毎年敬老のお祝いをどのようにするか、職員全員で半年ほど前から考えます。今年の敬老会は皆様に楽しんでいただけたでしょうか？来年も楽しくお祝いできるようがんばりますので、これからもお元気でお越しく下さい。職員一同お待ちしております。



相談員 谷田部