

ぴっかり通信 令和4年5月



発行：練馬区立光が丘デイサービスセンター

Tel 03(5997)7706



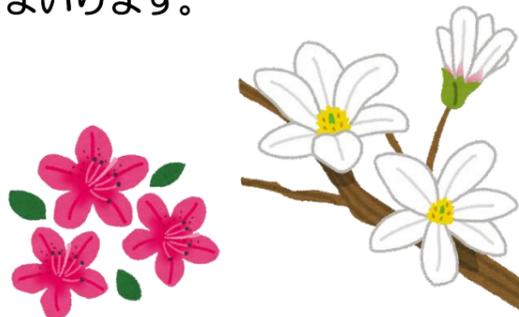
光が丘デイサービスセンターをご利用いただきありがとうございます。

ハナミズキ、つつじ、藤の花など次々と色鮮やかに咲き誇り、目にも眩しい新緑の季節となりました。

さて今月は久しぶりに八重桜見学に外出し、春の空気を満喫していただきました。これからはさらに外の空気を味わう良い季節になりますね。

新型コロナウイルス感染に係る行動制限はなくなったものの、まだ「終息」には至っていません。引き続き感染予防に留意しつつ、季節を感じながら心も体もお元気になっていただけるよう、職員一同取り組んでまいります。

5月は「野外活動」を計画しております。



看護師からのお願い

新年度がスタートし1か月が過ぎました。今年度も、皆様がデイサービスで楽しくお過ごしいただけるように努めてまいります。

ご利用開始の時やお薬の変更があった時にお薬の情報をいただいておりますが、改めて現在服用のお薬について、最新の情報を教えていただけると幸いです。お薬の内容を知ることによって、皆様のお体の変化を知ることにつながります。

お薬手帳、もしくはお薬の説明書などご持参いただきコピーをさせていただきます。

今後もお体のより良い状態を維持するため、ご本人・ご家族様と一緒に取り組ませていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。



《転倒予防体操》

姿勢を正して行いましょう！

★つま先上げ

- ①左右交互につま先を上げ下ろしする
- ②両方のつま先を同時にゆっくり上げ下ろしする

※歩行時の躓き予防として足首の柔軟性を保ちましょう。



★膝伸ばし

- ①左右の膝をゆっくり伸ばす

※つま先をそろして膝裏がストレッチされているのを意識します。



★足上げ・バランス運動

- ①片方ずつ膝を抱えます
- ※膝が痛い方は太ももの下を持ちましょう。
- ②手を離して10秒バランスを取ります
- ※良い姿勢を保持しながら行いましょう。



歩行時には踵から地面に着くように意識して躓きを予防しましょう。

お知らせ

- ・日中大きく気温が上がる日もあります。天気によってはまだまだ肌寒い日もあります。体温調節をこまめに行っていただけるようお声掛けをさせていただきます。脱ぎ着のしやすい服装でお越しください。
- ・お薬手帳、もしくはお薬の説明書をご持参ください。



お花見

区民センターロータリー周辺の八重桜を歩行訓練を兼ねて見学しました
桜は<バラ科>だそうです。花びらを見て「納得！！」

「きれいねー♡
見事ねー♡」
称賛の声が上がります。
きっと桜にもこの声、届いたことでしょう。



こいのぼり作成



桜



おやつは桜ゼリーです。
「あら、何か入っているわ。」
花びらゼリーの中には葉を刻んだものが入っていました。
目にもお口の中にも春いっぱい
です。

区民センター正面に来ると、ベランダから手を振る職員の姿が…！
「どこ？どこ？」「あっ、あそこ！」
皆様もそれに応え、大きく振り返って下さいました。



お一人お一人、手先を使ってこいのぼりを制作していただきました。
こいのぼりにもそれぞれの表情がありますね。
出来上がったものを見せ合い、「あら、かわいい。」「元気に泳いでいるわね。」など
会話も弾みます。小ぶりのこいのぼりをお持ち帰りいただきましたが、ご自宅でも
季節を感じて下さっていることと思います。