

ぴっかり通信 令和4年6月号



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。

季節は段々と梅雨に近づいてまいりました。5月は急に暑くなり、夏日並みの気温になったと思えば、肌寒い日が続いたり不安定な気候が多かったように感じます。

まだまだ朝晩の寒暖差も大きく身体を壊しやすい季節ですので、無理はなさらずに体調に留意してお過ごしください。

現在、引き続き新型コロナウイルス感染症の影響により様々な対策を行いながらデイサービスの運営を行っておりますが、ゴールデンウィークを過ぎ想定よりは感染者が増えなかったとの報道にホッとしております。このまま終息に向かい、以前のように地域との交流の機会が増えてくれればと願っております。

さて、そんな中ですがお客様が季節を感じられるよう、外気浴をして新緑の木々や花々を楽しんで頂いたり、今年もベランダで朝顔や日日草、ケイトウなど季節の花々を植えて頂いたりしております。

手工芸も皆様熱心に取り組まれている様子もみられました。今後も皆さまが元気よくデイサービスに通って頂けるよう、職員一同、日々取り組んでまいります。



お知らせ

- 6月4日(土)は区民センターの害虫駆除作業により全館休館となるため、デイサービスはお休みとなります。
- 光が丘デイサービスではマスクの着用、手指消毒等の感染症予防対策は継続します。引き続きご協力をお願いいたします。
- 6月18日(土)理美容の日 カットをご希望の方は職員にお声掛けください。
- 6月は体力測定を予定しております。

- ①握力測定 ②30秒立ち座りテスト ③落下棒テスト



お願い

- 天候・気温に併せて体温調節をこまめに行っていたり、脱ぎ着のしやすい服装でお越しくださいようお願いいたします。
- 「お薬手帳」、もしくは「お薬の説明書」をご持参いただき、現在服薬中のお薬の最新の情報をお知らせください。

《認知症予防のポイント》

1. 運動をおこなう

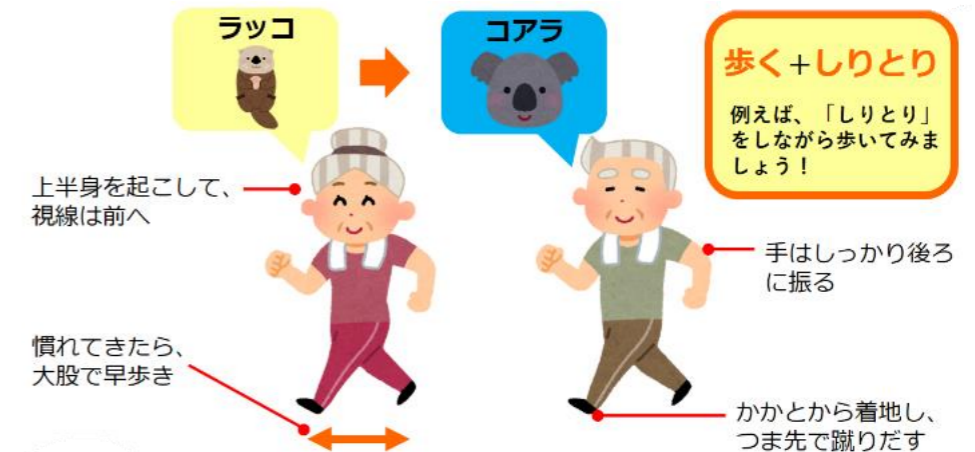
身体活動及び運動が認知機能低下および認知症の発症に対して防御的な効果があると言われています。

★週2～3回以上、30分以上運動できると良いです。また、頭の体操を一緒に行うと、より効果があるとされています。

①足踏みをしながら3の倍数で手をたたく。⇒4の倍数や5の倍数で頭を触る等を加えても◎



②しりとりをしながら歩く。



2. 食事に気をつける

- 1) バランスの良い食事
 - 2) 摂取カロリーを守る
 - 3) 塩分を控える
 - 4) 間食、糖分を控える
- ・認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持することです。生活習慣病の改善と食事からの老化予防です。



3. 社会的な活動に参加する

・趣味を持つこと、料理をすること、社会の中で役割を持つことが認知症予防につながります。





5月の活動



✿ 外気浴

皆さんでセンターの周りを外気浴しました。新緑の木々が眩しいです！お花も奇麗に咲いており「なんて言う花なの？」と皆さま興味津々でした！



✿ 植え替え・花の植え替え

今年は去年採れた「日日草」の種と「朝顔」の植え替えを行いました。花の植え替えは「ケイトウ」と「松葉牡丹」を植えました。



無事に少しづつ芽が出てきました！

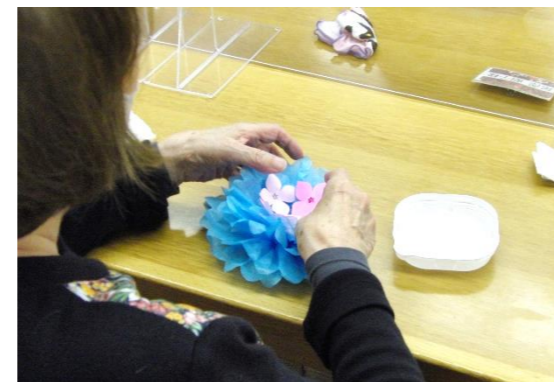


早く芽が出ますように！



✿ 季節の工作

お花紙をアレンジした「あじさい」作り。個性的なてるてる坊主がずらり！！皆さま楽しみながら熱心に取り組まれておりました。



てるてる坊主ってどんなお顔でしたっけ？^^

