

ぴっかり通信 令和4年10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。

最近はやや暑さから解放され、過ごしやすくなってきましたね。

大型の台風接近などもありましたが、虫の声・花々など秋の気配をそここに感じるようになりました。

先日の「中秋の名月」ではすっきりとした夜空に浮かび上がった満月をご覧になった方も多いと思います。

9月17日、19日の両日は「敬老会」を開催し、賀寿を迎えられた方々をお祝いさせていただくと共に皆様の健康・長寿をお祈りしました。

さて10月は運動会です。お楽しみ活動として収穫祭も予定しています。季節を感じていただけるよう、さまざまな活動を企画しております。



お知らせ

- ・10月15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。
- ・介護職員等ベースアップ等支援加算についての一部変更に係る契約書へのご署名ありがとうございました。10月1日から算定開始となります。

お願い

- ・10月よりインフルエンザの予防接種が行われます。4回目のワクチン接種と併せて接種を受けられた方はお知らせください。
- ・朝の体温測定やご本人・ご家族の体調確認をさせていただいていますが、今後も継続させていただきます。37度以上の発熱や体調不良の際はご連絡ください。引き続き、ご理解・ご協力をお願いします。
- ・デイサービスでは清掃等で、使わなくなったタオルや古布を使用しております。ご自宅に使用していないタオル等ございましたら、お持ちいただくと幸いです。
- ・季節が変わり気温が変化してきましたので、着脱しやすい服装でお越しください。

転倒予防のためのストレッチ

基本の体制(椅子に座って行う)

- ① 正面を見る
- ② 背筋をまっすぐ伸ばす
- ③ 両足は肩幅に広げる
- ④ 足裏をしっかり床につける



1. 足指ストレッチ

- ① 片方の足でつま先立ちをして5秒間キープ⇒反対の足も行う
 - ② 片方の足の指を折り曲げて足の甲を伸ばす5秒間キープ⇒反対の足も行う
- ★無理せず気持ちよく感じる程度に～

2. ひざ裏ストレッチ

- ① 片方の足をまっすぐ前に伸ばし、良い姿勢をキープしながらつま先をしっかり上げる
- ★膝の裏が伸びているのを確認しながら10秒間キープ!

3. 首周りのストレッチ

- ① 前後に頭を倒す
- ② 左右に首をかしげる
- ③ 左右に顔を向ける
- ④ 頭を右回り、左回りでゆっくり動かす



毎日継続して行うことで柔軟性を高め、姿勢の改善や転倒予防につながります。無理のない範囲で続けていきましょう!

9月の活動

9月17日・19日に敬老会を開催しました。
 今年は10名の方が賀寿を迎えられました。所長より一人お一人に
 記念品各種をお渡ししました。
 また参加された方々も温かいお祝いの言葉を贈って下さり、和やかな
 会となりました。皆様と共に制作した装飾が華を添えました。



賀寿の方々の来し方を
 織り交ぜながら所
 長からご挨拶とお祝
 いを述べさせていただきました。



敬老会に参加された
 方々にも記念品を手渡
 し、その後お祝いの歌を
 合唱しました。お互いの
 健康・長寿を祈りまし
 た。



記念撮影



敬老会終了後改めて若林
 所長・三井主任と共に記
 念撮影に臨まれました。
 記念品を手にされた晴れ
 やかな笑顔が素敵です。
 どうぞいつまでもお元氣
 で!



お祝い膳



ダイルムパーテーション角の装
 飾をリニューアル!
 皆様の手による様々な絵柄が今
 後登場します。
 お楽しみに。