

# ぴっかり通信

令和4年11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。

10月も終盤となりすっかり日が短くなってきました。光が丘の銀杏並木も黄色く色づいてきました。光が丘公園の紅葉、楽しみですね。

さて11月は3日と23日にはお楽しみ活動として収穫祭を予定しています。もちろん準備はお客様に手伝っていただきました。どんな出来栄かどんな収穫祭なのかは乞うご期待。通常ご利用日ではない方も参加できますので気軽に声をおかけください。

今年も残り2か月となりました。皆様、どんな年だったでしょうか。令和4年が良い一年だったと締めくくれるよう職員一同楽しい活動を企画しております。どうぞお楽しみください。



## お知らせ

- 令和4年9月より「感染症や災害の影響により利用延人員数が減少した場合の基本報酬への3%加算」を算定させていただいておりましたが、10月末日をもって算定要件から外れることとなりました。ご理解・ご協力、ありがとうございました。

## お願い

- インフルエンザの予防接種が行われています。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。
- 気温の寒暖差が大きい季節となりました。調整しやすい服装でお越しく下さい。また、コートなどにお名前を記入いただきますよう、よろしくお願い致します。
- 11月は「かわり湯」を予定しております。どんなお風呂もお楽しみに。

## 感染症予防体操

肺機能・免疫力アップ

※椅子に座って行います

### 1. 肩と首のマッサージ 効果:血液・リンパの循環を促進

- ① 肩の固くなった部分をほぐします⇒左右20秒間
- ② 首の後ろに両手の親指を当て、円を描くようにマッサージします⇒20秒間

### 2. 肩上げ 効果:全身のリラックス

- ① 鼻から息を吸いながらゆっくり両肩を上げ、息を吐きながらストンと下ろす⇒5回

### 3. 肩甲骨の運動 効果:新陳代謝・呼吸機能の促進

- ① 肘を軽く曲げ、息を吸いながら肘を引く。ゆっくり息を吐きながら元の位置に戻す⇒5回

### 4. 発声 効果:肺機能・呼吸機能の促進

- ① 「あー———」と長く発声する⇒10回
- ② 「あ・あ・あ・あ……」と短く強く発声します⇒10回

### 5. 歌いながら足踏み 効果:肺機能の促進、上肢・下肢筋力の向上

- ① 歌を歌いながら、リズムに合わせて両腕をしっかり振りながら足踏みをします

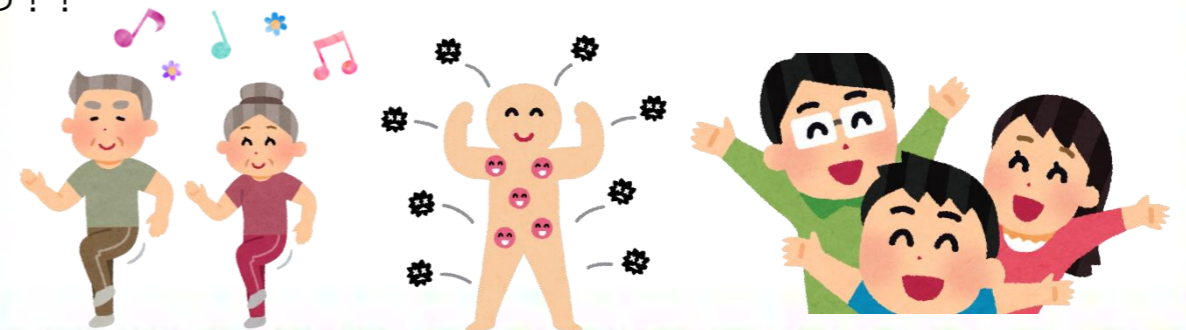
### 6. 腹式呼吸⇒10回 効果:横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上

- ① お腹に手を当てて、ゆっくりと鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむのを確認する
- ② 口をすぼめてゆっくりと息を吐き、お腹がへこむのを確認する

### 7. 「ワッハッハ！」 効果:表情のトレーニング、免疫力アップ

- ① 両手を広げ、大きな声で「わっはっは！」と笑顔で言いましょ！

笑うと幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの値が高まりやすいと言われます。コロナ感染症が続きストレスがたまることも多いと思いますが、笑顔で乗り切りましょ！！





10月10日の『スポーツの日』に  
大運動会を開催しました。  
優勝は紅組・白組どちらでしょう！

# 《10月の活動》



選手宣誓  
「せんせい！  
わたくしたちは・・・」



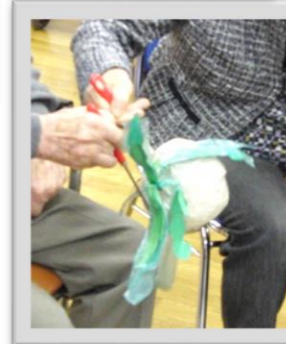
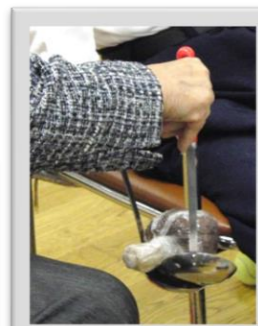
大玉送り。僅差の攻防  
が続き 1-1 の同点か  
らの3回戦目。お客様  
と職員が一体となって  
盛り上がりました。  
勝つぞ～!! 負けない!!  
もう少し!!  
ガンバレ～!!!!



キリッ! とはちまき エイエオー!!

おどないへ♪ハイ! おどないへ♪

こんなものまで?  
これはむずかしい!



手前の紅組と  
奥の白組、  
どちらが先に  
カブを真ん中  
の穴に落とす  
ことができる  
のか!  
白熱した試合  
に職員も力が  
入ります。  
頑張れ～!



白組、優勝おめでとうございます。



紅組、準優勝  
おめでとうございます。



コロッケのお弁当、  
スパゲッティに  
ブロッコリー  
おいしそう!



11月のお楽しみ会の準備です。おいしそうな  
サツマイモです。お楽しみに。