

# ぴっかり通信 令和4年12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。

舞い散る枯葉や冷たい風に、本格的な冬を感じるようになりました。

あっという間に時は過ぎ、今年のカレンダーも残り1枚となります。皆様にご利用中に制作されたカレンダーを、今年も楽しんでいただけたのではないのでしょうか。

令和4年も残り少なくなりましたが1年を楽しく締めくくれるように、忘年会を予定しております。ゲスト利用も大歓迎ですので是非ご参加ください。



## お知らせ

- 12月3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。
- 12月17日(土) 区民センターは、害虫駆除のため休館となるため、デイサービスはお休みです。
- サービス意向調査アンケートを皆様にお配りしております。ご記入いただき12月10日(土)までにご利用時にお持ちください。皆様のご協力、よろしくお願い致します。
- 年末年始は、12月29日(木)～1月3日(火)までお休みとなります。

## 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・5回目のコロナワクチンの接種を受けられた方は併せてお知らせください。
- 光が丘デイサービスでは、引き続き感染対策を実施してまいります。風邪症状など体調の変化がある場合は、無理せずご自宅での療養をお願いいたします。
- 室内外の気温の差が大きくなっています。調整しやすい服装でお越しください。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。
- 今月はゆず湯を予定しております。



年末年始に!

## 自宅でできる体操

【注意点】イスからの転落に注意しましょう。  
無理のない範囲で行いましょう。

【回数の目安】すべて10回×3セットを目安に、体力に合わせて加減しましょう。

### 大掃除体操

体操のついでに手が届く範囲の掃除をしましょう!  
道具がない場合は、あるつもりで同じ動きを試みましょう。

#### ① はたき振り体操

はたきを持ち、天井に向けて高く手を上げ、大きく左右に振ります。  
慣れてきたら、体幹を傾けたり、腕を8の字に動かしてみよう。

【効果：腕の動き、体幹の動き、座位バランス能力の向上】



#### ② 台ふき体操

ふきんを持ち、こたつやテーブルに手を伸ばし、大きく左右に動かします。  
慣れてきたら、台ふきを8の字に動かしてみよう。

【効果：腕の動き、体幹の動き、座位バランス能力の向上】



#### ③ 開脚床ふき体操

床に座って足を開き、雑巾で床を拭きます。

【効果：柔軟性の向上】



#### ④ モップ掃除体操

イスに座り、フローリングワイパーを両手で持ち、前後左右に大きく動かしながら届く範囲の床を掃除します。

【効果：両手で動作を行うことによる、腕や体幹の柔軟性の向上】

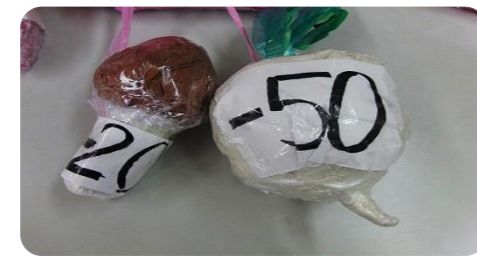


年末年始はつついテレビを見ながらこたつで座りっぱなしになりやすいですね。  
体力(筋力)が落ちてしまわないよう、年末年始にピッタリの体操を行い、デイが  
休みの間も健康的に過ごしましょう。

# 11月の活動

## 収穫祭

・・・秋の味覚を収穫しました。お芋はお客様の手作りです。収穫していると、中には松茸やカブなども採れたりして・・・  
 どんどん掘って、めざせ！芋ほり名人！



## 手工芸

・・・手工芸の活動でお客様に作っていただいた、菊の花やもみじ、いちようや柿、栗などでデイルームの壁は秋色に彩られています。



## 園芸

・・・イチゴや花の苗を植えていただきました。寒さに耐えて、かわいい花や実を見せてくれる日を楽しみに、お客様と一緒に大切に育てます。



## 変わり湯

・・・  
 ヒノキの香りには、緊張の緩和・リフレッシュ・ストレス緩和など、日々の疲れを癒してくれる効果があるそうです。

