

ぴっかり通信 令和5年1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

新年、あけましておめでとうございます。今年も光が丘デイサービスセンターご利用のお客様へ新年のご挨拶をさせていただきます事、感謝いたします。

昨年末にはサッカーワールドカップでの日本チームの活躍など明るいニュースも流れました。また、お正月には箱根駅伝でことしも感動のドラマが生まれました。ここ、練馬区光が丘を舞台としたこぶしまラソンも3月に開催される予定です。私たち光が丘デイサービスもWith コロナに向けてこれからも新しい生活様式を模索しながら皆様と共に過ごしていけるよう努力してまいります。

2023年もどうぞよろしくお願い致します。



お知らせ

- 1月7日(土)・9日(月) 近くの八幡神社へ初詣を予定しております。寒さ対策をしてお越しください。
- 1月21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。
- サービス意向調査アンケートのご協力ありがとうございました。集計作業を進めております。集計結果が出ましたら皆様へお知らせいたしますので、もうしばらくお待ちください。

お願い

- 天候(雪等)により送迎バスの運行が遅れることがあります。時間に変更が生じる際にはセンターから連絡をさせていただきますので、ご自宅でお待ちいただきますよう、ご理解をお願いいたします。
- 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。



しっかり飲み込むための体操・運動

おせち料理などをのどに詰まらせないように、食膳に嚥下体操を行ってから食べましょう。

① おもち体操1



イスに座り、「ヨイショ!ヨイショ!」と言いながら餅つきのように両手を大きく振りかぶり、片足も大きく上げ下げします。

効果 全身を動かしながら発声することによる口腔機能の向上

② おもち体操2



①頬を指先で軽く押さえながら外側へ回し、マッサージします。
②お餅のように頬をぷくーっと膨らませて、プーッと息を吹き出します。

注意点 力を入れる(頬を膨らませる)、リラックスする(息を吹く)というメリハリを意識しましょう

効果 口回りの柔軟性の向上

③ 歌まね体操



イスに座り、歌番組の歌手の振り付けのマネや足踏みをしながら歌いましょう。

効果 知っている歌を口ずさみながら踊ることによる口腔機能の向上

④ 年賀状朗読



届いた年賀状の相手の住所と本文をしっかり声に出して読みましょう。年賀状が無い場合は、新聞の気になる見出しを読み上げましょう。

効果 声に出して読むことによる口腔機能の向上

<編集後記>

元旦、家族で近所の神社に初詣に行きました。行列もなく、出店もなく、おみくじ売り場もなく、ひっそりとした神社です。

少ないお賽銭で欲張りな願いをたくさんしてきました。神様、お願いね!

