

ぴっかり通信 令和5年4月



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。

新年度を迎え、職員の異動があり、所長が変わりました。

ご挨拶

新所長：安井 晴代（地域支援課より）

この春から所長として赴任することになりました。



光が丘区民センターの建物にご縁があるようで、通算10年以上この地でお仕事をさせていただくこととなります。このセンターの特色を活かして、お客様・ご家族の笑顔が増えるように努力していきたいと思っています。宜しくお願い致します。

旧所長：若林 周子（豊玉デイサービスセンターへ）

新型コロナウイルス感染対策で緊急事態宣言が発令された令和2年4月に光が丘デイサービス所長に就任し、3年。あっという間でした。ウイルスを持ち込まない。持ち出さない。といった感染対策によりお客様へは不本意ながらもお休みをお願いせざるを得なかった苦しい日々でしたが、皆様の温かい言葉や笑顔にとっても救われました。感謝申し上げます。豊玉デイサービスへ異動となりますが、これからも、光が丘デイサービスのお客様お一人おひとりが笑顔で健康に過ごされることを願っております。



職員紹介

4月、職員の異動がありました。

主任・生活相談員 河向 康平（豊玉デイサービスセンターより）

4月1日付けで異動します、河向 康平（かわむかい こうへい）と申します。生活相談員として皆様とかわらさせていただきます。皆様と一緒にデイサービスで楽しい時間を過ごしお客様、ご家族様皆様に寄り添ったサービスをしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



介護士 小杉 光治（田柄デイサービスセンターより）

4月1日より田柄デイサービスより異動してまいりました、介護士の小杉光治と申します。早く光が丘デイサービスセンターに慣れ、皆様と楽しい時間が過ごせたら良いなと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

よろしく
お願いします

お知らせ

- ・ 4月15日（土）理美容の日。カットをご希望の方は職員までお知らせください。
- ・ 令和5年4月より、ADL 等維持体制加算が（Ⅰ）から（Ⅱ）に変更になります。詳しい内容につきましては、別途お知らせいたします。

今、デイサービスセンターのバルコニーには、お客様に植えていただいた水仙やヒヤシンスなどが花を咲かせ「春」の到来を知らせてくれています。



3月の活動



- ひな祭り献立
- ちらし寿司
- すまし汁
- 茶碗蒸し
- 菜の花の辛し和え
- フルーツ
- おやつ
- お花のゼリー

お雛様ゲーム。ひな壇にお雛様を飾っていきます。スピードが大事。でも、やっぱりきれいに飾りたいですね。



21日、お花見に出かけました。

記念写真もバッチリ！です。



デイルームの壁には、枝垂れ桜が満開です。イメージは千鳥ヶ淵？井之頭公園？



瞬発力・バランスカアップ体操

★椅子に座って行います★

① 腕突き出し

- 1) 背すじを伸ばして座り、体の前で両手をぎゅっと握る。次に大きく開く。(10回)
- 2) 手首の力を抜き、ぶらぶらと上下に振る。(10秒)
- 3) 両手を握り、背中を丸めながら脇を締めて肘を引く。背すじを伸ばしながら、勢いよく両手を開いて前に伸ばす。(10回)



② 足首・膝タッチ

- 1) 浅めに座り、背すじを伸ばす。
- 2) 左膝を上げて右手で左足首にタッチ、足を下ろして手をたたく。反対側も同様に行う。(10回)
- 3) 左膝を上げて右肘をタッチ、足を下ろして手をたたく。反対側も同様に行う。(10回)

③ 膝伸ばし

- 1) 浅めに座り、背すじを伸ばす。
- 2) 右膝を上げ、膝の下をぶらぶらと左右に揺らす。(10秒)
- 3) 右膝を上げたまま、足を前後にぶらぶらと4回揺らし、5回目で素早く膝を伸ばす。反対側も同様に行う。



④ 四股踏み

- 1) 背すじを伸ばして座り、手は腰（または椅子の縁）を持つ。右膝を上げて外に開き、下ろす。
- 2) 反対側も同様に行う。片足ずつ膝を上げて閉じる。(5回)
- 3) 両足を肩幅より広く開き、手は膝に置く。右のおしりに体重をかけて左のおしりを浮かせ、左膝をできるだけ高く上げて下す。反対側も同様に行う。(10回)