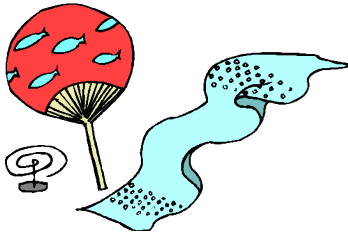


くるみ新聞

第 229 号



発行：錦デイサービスセンター

平成 29 年 7 月 発行



今年は6月7日ごろの梅雨入りとなりました。季節の移り変わりを感じながらこの季節を乗り切りましょう。

この時期は不安定な天気が続くだけでなく、体温調節が難しくなりがちです。外出時は細めな水分補給と脱ぎ着しやすい物を1枚持っていくなどの工夫をして、少しでも快適にこの時期を過ごしましょう。

■■■新しい職員の紹介■■■

5月より錦デイサービスセンターの介護士として皆様のお手伝いをさせていただくこととなりました、小林達也と申します。生まれも育ちも練馬区です。

これまでは浅草でデイサービスセンターの仕事をしていました。



1日でも早く仕事を覚え、皆様のお役に立てるように努力してまいります。

また、練馬のことを教えていただき、地元の勉強をしながら日々頑張っていきたいと思います。宜しくお願い致します。



■■■■7月の活動予定■■■■

★七夕会 7月5日(水)、6日(木)、7日(金)

七夕飾りを作成し、短冊に願い事を書いていただきます。
完成した笹飾りはお持ち帰り頂ける予定です。



■■■■5・6月の活動報告■■■■

★料理教室 5月29日(月)、30日(火)、31日(水)

今回は『抹茶の蒸しパン』を作りました。生地に抹茶を入れ、甘納豆をまぶして蒸しました。きれいな抹茶色に仕上がりました。もちもちした食感とほどよい甘さが好評でした。



★陶芸 6月1日(木)、6日(火)

1日(木)は湯呑の模様付けを行いました。
6日(火)は小鉢を行いました。
完成をお楽しみに。



★運動会 6月19日(月)、20日(火)、21日(水)

毎年6月の恒例行事の運動会が開催されました。

午前の種目は「棒倒し」、「風船かご入れ」を行い、午後からは「紅白リレー」、「紅白玉入れ」の種目で競いました。

棒倒しでは、棒が倒れないように慎重にお手玉を移動させていました。風船かご入れでは、両手に団扇を持ち苦戦しましたが、皆さん必死に風船を仰いでました。

昼食は、おにぎりやおいなり、卵焼き、煮しめなど色鮮やかなお弁当でした。

紅白リレーは、体力測定でおなじみの万歩計の付いたバトンを必死に振り、頑張りました。



結果発表、表彰式の後には「パン食い競争」を行いました。

赤組、白組どちらのお客様も普段以上の力を発揮していらっしゃいました。



★保育園交流会 6月14日(水)

今回は園児たちとボーリングを行いました。

ピンが倒れるたびに園児たちの元気な声が響き渡っていたことが印象的でした。

錦デイサービスチームも頑張りました。

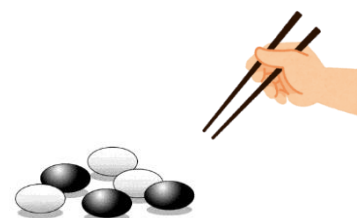


★その他

足で巻き巻きゲーム 6月5日(月)、15日(木)

毛糸靴で片付けよう 6月8日(木)

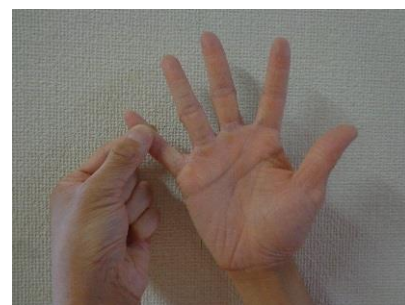
黒白ゲーム 6月17日(土)、30日(金)



6月は新しいゲームがたくさんありました。ゲームそれぞれに目的があります。指先や手首の柔軟性を高めたり、座位のバランスや股・膝関節、足首の動きをよくすることもできます。楽しみながら運動をすればいつまでも元気に毎日を過ごしましょう。

★手のツボ

梅雨に入り、身体かだるい、なんだか疲れる、何をするにもやる気がでないなど、ストレスや疲れを感じていないでしょうか？今回は、やる気掘り起こすツボを紹介します。



【腎穴】

【腎穴】 小指の第一関節の中央を押します。

押すことでホルモンバランスを調整し、ストレスを軽くします。

【命門】 小指の第二関節の中央を押します。

押すことで血行を良くし、夏バテにも効果があります。



【命門】

★機能訓練指導員より

今月は立ち上がり・歩行に関連した自宅でできる運動を紹介します。
5回 1 セットを目安に行ってください。

【効果・効能】 足全体を鍛え、立ち上がりや歩行を円滑にします。
太ももの裏側やふくらはぎのストレッチ効果があります。
また、足の上がりやを良くし、転倒予防につなげます。

- 【方法】
- ① 仰向けに寝て、片膝を曲げます。
 - ② 膝を伸ばしている方の足を上げ、5秒数えます。
(曲げた方の太ももと同じ高さまで足を上げます)
 - ③ 足をゆっくり下げます。

①



②



③



★ご自宅での生活で困っていることはありませんか？

錦デイサービスセンターでは、常勤の機能訓練指導員が勤務しています。日常生活で行いにくい動作を、体操や機能訓練を通じて解消できるよう努めています。お困りの方はいつでもご相談ください。

■■■練馬区社会福祉事業団 介護サービス理念■■■

『ありのままのあなたを大切にします』

- ① あなたの声に耳を傾け、あなたらしく暮らすお手伝いをさせていただきます。
- ② 「今日も楽しく、いい一日だった」と思っていただけのような介護をします。
- ③ 私たちは介護の専門職として自己研鑽し、お客様に安心・安全な介護を提供します。

