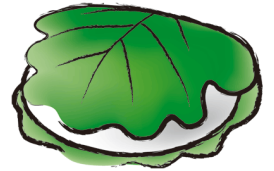
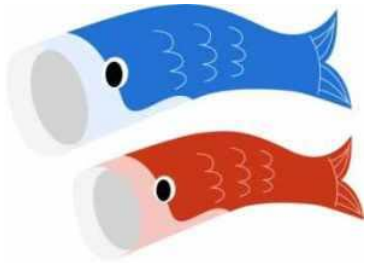


くるみ新聞

第228号

発行：錦デイサービスセンター

平成29年5月発行



4月になり、吹き抜ける風が気持ちよく感じるようになりました。新緑も芽生え始め、色とりどりの花々が咲き競い、外出が楽しくなる時期ですね。朝は寒くても、日中は暑くなり、温度差も激しい時期でもあります。衣類の調整などで、体調を崩されないよう注意していただきたいと思います。

■■■新しい職員の紹介■■■

～ 所長就任のご挨拶 ～

平成29年4月から、錦デイサービスセンター所長に就任しました「竹川 栄成(たけかわ ひでなり)」と申します。

今まで、土支田デイサービスセンター、東大泉敬老館、大泉ケアハウス、高松デイサービスセンターで勤務させていただきました。



皆様と一緒に楽しい時間を過ごし、皆様が今日も錦デイサービスセンターに来て良かったと思っていただけるように職員皆で頑張ります。

練馬区立錦デイサービスセンター

竹川栄成

～介護主任 就任のご挨拶～

根本貴美恵 介護主任

4月から、赴任してきました。ねもと きみえです。
出身は、千葉県 銚子市です。おいしいお魚を食べ
て育ちました。今まで、関町特別養護老人ホーム、
富士見台デイサービス、練馬中学校デイサービスで
勤務をしてまいりました。



皆さまに「今日も楽しく、いい一日だった。」とっていただけるような介護をして
いきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

■■■5月の行事・活動予定■■■

★つつじ観賞 5月上旬～

今月は、デイサービスセンターの近所へ、日光浴や、歩行訓練などを兼ね
出掛ける予定です。天候と、参加のご希望を伺いながら実施します。

★菖蒲湯 5月1日(月)～6日(土)

日本では、端午の節句に菖蒲湯に浸かり、無病息災を祈願する習慣があり
ます。菖蒲湯の起源は古く、中国から伝わってきました。古来から、中国で
は端午節に厄除けとして菖蒲を用いてきました。また、菖蒲酒にして飲む、
枕の下に敷いて寝る、軒に吊るす風習もあったそうです。

効能：血行促進、腰痛、神経痛、冷え症、肩こり、リラックス効果

★料理教室 5月29日(月)～31日(水)

新緑をイメージした蒸しパンを作る予定です。

みんなで協力して、おいしいおやつを作りましょう！！



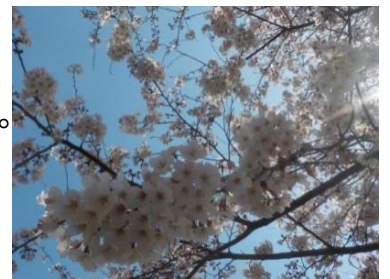
■■■4月の活動報告■■■

★お花見会 4月3日(月)～

毎年恒例のお花見会では、デイバスに乗って、お花見に行きました。

デイサービスセンターから城北公園まで行き、降車して記念撮影をしました。

その後、石神井川沿いを通り、氷川台、更には光が丘へ。ソメイヨシノ、枝垂れ桜、八重桜など、色々な種類の桜を楽しみました。



★陶芸 4月4日(火)

4日(火)は小鉢に模様付けをしました。

6日(木)は湯呑みの削りをしました。

完成をお楽しみに。



★大漁ゲーム 4月5日(水)

このゲームは3月から始めました。磁石の付いた投網を投げ、クリップの付いた魚介類の絵を引き上げるゲームです。大漁に引き上がるたびに歓声が沸きあがる様子が印象的でした。



★機能訓練指導員より

今月は、失禁予防の運動をご紹介します。

各運動5回 1 セットを目安に行ってください。

効果・効能・・・股の内側と外側の筋肉、腹筋を鍛える。

立ち座りを行いやすくする。失禁しにくくなる。

方法・・・① 背もたれから背中を離し、姿勢を良くして座ります。

両手は、肘掛や座面につかまってください。

② 両足をなるべく広く開きます。

③ 両足を閉じます。

④ 次に、両膝をお臍の高さまで上げます。（腰の痛みに注意！）

⑤ 両膝を下げます。（再び①に戻ります）

①



②



④



★ご自宅での生活で、行いにくいことはありませんか？

ご自宅で生活する上で難しくなったことや困りごとがございましたらいつでも機能訓練指導員（理学療法士）にご相談ください。錦デイサービスセンターでは個別の機能訓練（リハビリ）を毎日行っております。

■■■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」と思ってもらえる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。