

# くるみ新聞



第225号

発行：錦デイサービスセンター

平成28年12月発行



だんだんと冷え込むようになり、年の瀬を感じさせる季節となりました。

2016年は、皆さまにとってはどんな1年でしたでしょうか。振り返ってみると、4月に発生した熊本地震や、8月に開催されたリオオリンピック・パラリンピックでの日本人選手の活躍など、今年もさまざまなニュースがありました。

早いもので、今年も残すところあと1か月です。体調には十分気をつけ、元気に新年を迎えましょう。

## ■■■12月の行事・活動予定■■■

★クリスマス会 12月22日(木)、23日(金)、24日(土)

毎年恒例のクリスマス会を行います。

午前はクリスマスにちなんだゲームを企画中です。

午後はクリスマスケーキ作りを行います。

★餅つき 12月26(月)

新年に向けて準備をしていきたいと思います。

皆さまと協力して大きな鏡餅を作り、デイサービスの玄関に飾りたいと思います。

★ファッションショー・紅白歌合戦

12月27日(火)、28日(水)、29日(木)

こちらも年末の恒例行事です。ただいま、参加者を募集中です。衣装はこちらで用意しています。紅白歌合戦は皆さまの得意な曲で参加してください。



## ★大掃除 12月30(金)

今年も1年お世話になった施設に感謝を込めて、皆さまと協力して大掃除を行いたいと思います。

金曜日のお客様と職員で協力して行います。よろしくお願ひいたします。



## ■■■ 11月の活動報告 ■■■

### ★風船カゴ入れ 11月4日(金)、11月22日(火)

久しぶりに風船を使ったゲームを行いました。

4日はうちわを使って玉入れ用のネットから風船を出し入れする早さを競いました。

22日は、玉入れネットの代わりに段ボールを床に置き、風船のほかにお花紙も使いました。

このゲームを楽しみにしていたというお客様も多く、白熱した試合となりました。



### ★保育園交流会 11月16日(火)

今回は園児たちの提案で「輪投げ」を行いました。

園児たちが絵を描いてきてくれたペットボトルを的に、錦デイチームと競い合いました。

張り切ってゲームを行う園児たちと、真剣な表情で的に狙うお客様の姿が印象的でした。



### ★体力測定 11月16日(火)、17日(水)、25日(木)

半年ぶりに体力測定を行いました。

種目は腕の筋力を図る「バトン振り」、お花紙で作ったお花をストローで飛ばして肺活量を図る「花飛ばし」、椅子に座って行う「反復横跳び」です。

中でも「反復横跳びが1番大変だった」という声が多かったですが、前回の記録を少しでも更新しようと頑張るお客様の姿が見られました。

次回は春の体力測定です。結果を伸ばせるように、日々の体操に取り組んでいきましょう。



★作品展 11月21日(月)～11月26日(土)まで開催中

今年も食堂を一般開放し、皆さまが今年1年の活動で作った作品を展示しました。今年には陶芸や書道・水彩画のほかに、ふくろうの置物や茶たくななどのさまざまな作品が並び、観に来てくださったお客様を楽しませていました。



そして作品展に合わせて、新たな壁面装飾「錦城」も完成しました。皆さまで協力し合い、迫力のある作品となりました。

今後は、錦城の周りに四季折々の風景を作っていきたいと思います。



■■■施設からのお知らせ■■■

★感染症に注意

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が増える時期です。日頃からバランスのとれた食事をし、十分な睡眠と休養を取るようにしましょう。

こまめな手洗いとうがいも忘れずをお願いします。また咳が出るときは、マスクをして人に移さないようにすることも大切です。

★年末年始について

錦デイサービスセンターは、12/31(土)～1/3(火)までお休みにになります。

お間違えのないよう、ご確認をお願いいたします。

## ★機能訓練指導員より

今月もトイレに関連した運動を紹介していきたいと思います。  
各運動3回 1 セットを目安に行ってください。

効果・効能…トイレットペーパーに手を伸ばして、取りやすくします。  
方法 …背中を伸ばした状態で椅子に座ってください。

- ① 両手を組んで、両腕を前に伸ばします。
- ② 両腕を伸ばしたまま、体を片側に回旋させます。
- ③ 両腕が下がらないように体を前屈させます。
- ④ 両腕が下がらないように体を起こします。
- ⑤ 両腕を伸ばしたまま体を正面に戻します。

①



②



③



④



⑤



## ★ご自宅での生活で行いにくい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おります。  
日常生活に関する体操を行うことや日常生活で行いにくい動作を、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。