

# 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3月発行



3月になりましたが、まだ風に冷たさが感じられます。3月上旬は「春雷」「虫出しの雷」と言われるように大気が不安定になり、雷が発生しやすくなります。寒暖差もありますので、体調を崩されませんようお気をつけください。そしていよいよ桜が咲く季節がやってまいりました。今年の桜の開花は3月24日頃と発表がありました。全国的に平年並みの時期と予想されています。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように厳しい寒さもあと少しで終わりです。今年もお花見の時期が待ち遠しいですね。

## ■■■3月の行事・活動予定■■■

### ★ひな祭り会 3月1日(水)・2日(木)・3日(金)

ひな祭りにちなんだ作品作りやゲームを行なう予定です。  
お昼は談話会での皆様の意見を参考に、散らし寿司とさせていただきます。おやつは桜ゼリーを予定しています。



### ★文字当てゲーム 3月10日(金)・21日(火)・27日(月)

マジックを先端に付けた割りばしを口で咥えて、透明のシートに文字を書きます。書いた文字を当てる新しいゲームを行います。



### ★動物ホイホイ 3月17日(金)・18日(土)

足の裏に粘着テープをはり、動物の絵が描かれたパネルを足を動かしながら拾い集めていく新しいゲームを行なう予定です。



★保育園交流会 3月22日(水)

平和台保育園の子どもたちは3月で卒園となり、4月からは小学生となります。1年間交流してきた園児たちにプレゼントを渡します。



★料理教室 3月20日(月)～22日(水)

談話会で希望が多かった桜餅を作ります。  
出来上がった桜餅はおやつとして食べます。



★防災訓練 3月23日(木)

地震からの出火を想定した避難訓練を行ないます。  
当日は練馬区立防災学習センターの協力で起震車による地震の体験や水消火器を使用した消火訓練も行なう予定です。



■■■■2月の活動報告■■■■

★手工芸 2月1日(水)

折り紙を使って、動物の指人形を作りました。  
完成した作品は、3月の保育園交流会で園児達への卒園プレゼントとして渡す予定です。



★陶芸 2月2日(木)・7日(火)

2日はコーヒーカップ、7日は小鉢の削りを行ないました。  
カンナで厚みを均等にする作業は難しいですが、皆さん集中して取り組まれていました。



★節分会 2月2日(木)・3日(金)・4日(土)

紙粘土で作った鬼とおかめのお面に色を塗り、台紙に貼りつけて壁飾りを作りました。目や眉毛を塗る細かい作業でしたが、素敵な作品に仕上がりました。午後からは豆まきを行ないまし



た。赤鬼・青鬼に変装した職員めがけて豆を投げました。  
昼食は2日と3日は大豆ごはん、4日は枝豆ごはんができました。  
また、おやつには小豆羹ができました。



### ★DAMレク 2月8日(水)

カラオケ機器をリースしている第一興商のインストラクターと一緒にカラオケ機器を使った活動を行ないました。中でも音楽に合わせて手拍子、足踏み、九九を同時に行なうコグニサイズ(脳と体を使うことで認知症の予防や改善につながる体操)はとても良い運動になりました。

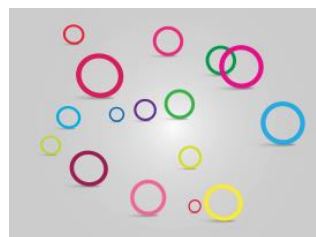


また、紙皿で作った花笠を持ちながら花笠音頭に合わせて体操も行ないました。いつもと違う体操をして、頭も身体も使って楽しかったなどの感想が聞かれました。



### ★2月15日(水) 保育園交流会

今回は園児たちと輪投げを行ないました。お客様も園児たちも真剣な眼差しで狙いを定めている姿と輪が入った時の笑顔が印象的でした。楽しい交流会となりました。



### ★その他

今月も歌や楽器演奏のボランティアの方が皆様を楽しませて下さいました。



### ■■■■その他■■■■

### ★家族介護者教室

「認知症の方への対応と家族のストレス対処法」

日時：平成29年3月11日(土) 14時~16時

場所：錦デイサービスセンター 食堂

講師：ブーケの会(練馬認知症の人と家族の会) 小泉 晴子氏

詳細はチラシを配布しています。

参加ご希望の方は事前にご連絡をお願いします。

## ★機能訓練指導員より

今月は起居動作に関連した運動を紹介します。

各運動5回2セットを目安に行ってください。

効果・効能…椅子や便座からの立ち座りを行ないやすくします。

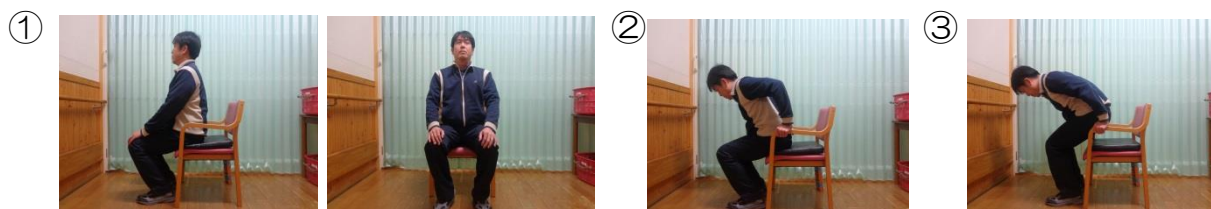
方法 …① 椅子に浅く座ります。

この時、足幅を拳1個半から2個開け、両膝を90°以上に曲げます。

② 両手で椅子の肘掛や座面を持ちながら体を前屈させます。

③ お尻を座面から離します。

④ 軽くお尻が浮いたら座ります。(②に戻ります)



## ★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。

