

こぶしの花



第272号

関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2018年2月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会

平素より関町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。

1月は「行く」・2月は「逃げる」・3月は「去る」と云われますように先日、新年のご挨拶をさせていただいたと思えば、早くもひと月が過ぎてしまいました。

1月下旬に4年ぶりの大雪が降り、雪かきや道路状況のため、外出やデイサービスご利用の際に、大変な思いをされた方も多くいらしたと思います。この先、雪の影響があまり無い事を願っております。

毎年の事ですが、インフルエンザ等の感染症が引き続き拡大傾向にあります。日頃のうがいや手洗いを小まめに行い、感染予防に努めてお過ごし下さい。

2月の行事といたしまして、3日(土)には、節分の豆まきを予定しております。みんなで力を合わせて鬼退治をしましょう！その他、様々な活動をご用意して、2月も皆様のご利用をお待ちしております。



看護師からのお知らせ

「お薬が変更になった」「自宅で転倒した」「微熱が続いている」等、自宅でのいつもと変わった様子や気になる事はデイサービス

にお知らせ下さい。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行の季節となりました。手洗い・うがいの予防対策もよろしく願います。

関町健康たいそろの骨^{コツ}

大きなかけ声をかけて、身体を動かすのがコツ！

たくさんの方から、かけ声に関するリクエストをいただきました。今月もかけ声の話をしましょう。

立つ、座る、持ち上げるなどの運動のとき、「よいしょ」と声を出す方はたくさんいらっしゃいます。朝日新聞の調査によると、この「よいしょ」という掛け声は16歳～18歳くらいから口にし始めるそうです。決して「よいしょ」は老化現象ではないのです。そしてかけ声は、運動のタイミングをとるのに非常に効果があり、動作の安定性を飛躍的に向上させます。ぜひみなさんも日ごろから、積極的に大きな声で、「よいしょ」「どっこいしょ」と声を出すようにしてください。まさしく「かけ声」は運動の神髄といえるでしょう。



1月の 行事紹介



新年最初の行事といたしまして1/4(木)・5(金)・6(土)の3日間、新年会を行いました。初日の4日は新春ビンゴゲーム大会を行い、5日・6日の2日間は、「書」の時間と題しまして、書初めを行いました。

見本の色紙等を参考に、皆様に思い思いの言葉や一文字を書いて頂き、とても素敵な作品が出来あがりました。作品はデイルーム入口近くの廊下に展示させて頂きました。

また、昼食は賀正盛り合わせなど、行事食を召し上がって頂きました。



職員紹介！

三村 俊行 送迎員 (みむら としゆき)

昨年の2月末に24年間働いていた外資ITベンダーを退職しました。

腰痛がひどく、色々な病院・鍼治療・整骨院など通いましたが完治せず手術に踏み切りました。その入院中に、同じく送迎員をされていた方と知り合い、紹介を受け、この仕事に就くこととなりました。

いままで介護、福祉といった世界とは無縁で生きて参りましたが、自分が初めて入院しまして、助けていただいた医師、看護師、理学療法士の方々の有り難みを理解しました。

これからはささやかですが、人生の諸先輩方が元気で過ごせるためのサポートの一助になればと考えています。



活動の効果効能 「口腔体操」

今回は昼食前に行っている口腔体操効果効能をご紹介します。

- ①口の体操をする事で、食べ物を良く噛めるようになり、むせる事も少なくなる効果が期待できます。
- ②口の様々な場所を動かす事で、唾液の分泌を良くし、消化の働きを助ける効果が期待できます。



編集後記

寒い日が続き、早く暖かくなって欲しい反面、花粉症の方には辛い季節がやって来ます。今は様々な花粉症対策用品が出ていますが、果たしてどこまで効果があるのでしょうか・・・。

