

えくぼ



「発犬君」 田柄デイサービスセンター マスコット

経営理念

練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります。

発行 田柄デイサービスセンター 編集責任者 杉浦 孝彦



皆さまの「元気!!」を応援します。

～ 笑顔・元気・チャレンジ・地域との輪～

私たちは、常に新たな取組みを実践します

今年の暑さはちょっと異常な感じがしますが、皆様、体調を崩されてはいませんか？しとしと降る雨ではなく、線状降水帯のバケツをひっくり返したような雨だった梅雨が明け、これから来る夏はいったい何度まで気温が上がってしまうのか。考えたくないですね。水分摂取に気を付け、エアコンを上手に活用して、猛暑の夏を乗り切って下さいね！

～7月の活動報告～

★7月5日・6日には七夕会を行いました。美味しい七夕ちらしの昼食を召し上がって頂き、午後の活動は、織姫と彦星が巡り合う様ですれ違う「三時に会いましょうゲーム」を楽しんで頂きました。紐のついたうちわの上に織姫と彦星を張り付けた空き缶をのせ、倒さないように引っ張り合います。中央ですれ違ったもののゴールは離れ離れのなんともおかしな七夕らしくないゲームでした！でも、面白いと大変盛り上がっていました。

★8日(月)の関さんと子ショーは、関先生の初めての歌「ジョニーへの伝言」、ナオさんの「津軽慕情」、和さんの「北の宿から」など、女性の歌を男性が歌うのも、聞きごたえがありました！

★ビデオ鑑賞会では、ちょっと古い昭和歌謡を沢山聞いていただきました。懐かしい聞き馴染みのある歌ばかりで、皆様一緒に口ずさんでいらっしゃいました♪

★川柳・俳句・短歌クラブ 7月のお題は「七月なんでも」でしたが、お題が無くて大丈夫！「打水で 朝顔の花 色さえて」(清江様)「海岸を サンダル持って 波とたわむる」(英子様)「都知事選 百合花咲きぬ つゆ晴る」(弘巳様)「胡蝶蘭 行先あらかた 決めたとさ」(徳美様) 8月のお題は「八月なんでも」、例えば、花火・盆休み・ひまわり・蝉など。9日(金)の予定です！他の曜日の方の作品も絶賛募集中です！どうぞ、お持ちください！

～8月の活動予定～

★今月の「郷土・ご当地料理」は24日(土曜日)『佐賀県』です。佐賀県と言えば・・・？？

「がめ煮」「かけあえ」「うったち汁」お楽しみに(*^~^v 選択食は7日(水)・29日(木)です！

★デイでの一番の人気の活動「関さんと子ショー」は15日(木)です！関先生・和ちゃん・ナオさんの素晴らしい歌声をお聞きのがしない様・・・利用ご希望の方は職員までお問い合わせください。

★12日(月)13日(火)には、夏祭りを予定しています。今年は楽しい夏祭りにしたいと、職員みんなで計画しています！皆様お楽しみに(^O^)/

※お好きな活動がありましたら、ゲスト利用を受け付けておりますので、お気軽にお声掛けください！

8月の変わり湯 < ももの湯 > 12日(月)～17日(土)

8月の変わり湯は、お肌をしっとり保湿するヒアルロン酸と天然製油シダーウッドオイルに含まれる成分セロドールを配合した「桃の湯」です。甘い香りに身も心もうっとりどろける「ももの湯」・・・皆様お楽しみに～

★食後にご使用いただいている歯ブラシですが、汚れたままご使用の方もいらっしゃいます。ご確認いただき、定期的に交換をして頂けます様お願い申し上げます。

★食べ物(飴・お菓子等)の持ち込みはご遠慮ください。お仲間との品物のやり取りもご遠慮ください！

★毎日エアコンで26℃程度になる様に調整していますが、お座席の場所によっては風が当たり寒く感じる方もいらっしゃるかもしれません。薄いカーティガン等お持ち頂けると助かります！宜しくお願いします！

筋肉を鍛えましょう!!

主に下半身ですよ。上半身に比べて下半身の筋肉量は多いのです。転倒予防、転ばないようにだけが目的ではありませんよ。熱中症の予防にもなります。水分を飲む。その水分を身体に留めておく場所が筋肉です。また、筋力が弱くなると体に熱を作ることが難しくなってしまうそうです。そのためか暑さを感じにくくなり、気温が高くても寒いと感じてしまう。または暑い日を心地良く感じてしまうなどあるそうです。

フレイル予防!!転ばないために。元気に高齢期を過ごしましょう!は熱中症の予防にも繋がっています。今年は熱中症で救急搬送された人が1週間で2500名の時があったそうです。去年の2倍以上だそうです。

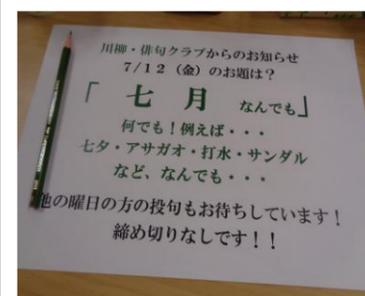
そこでデイサービスで皆さんと取り組んでいる体操や運動も筋肉に効果があります。自宅でも思い出して取り組んでください。 杉浦所長より



(上)七夕ちらしの昼食です！たまにはこんなお食事もいいですね♪(下)七夕会の「三時に会いましょうゲーム」の様子です！両側から引っ張る為、真中で織姫と彦星がすれ違うという、なんとも不思議な楽しいゲームでした！



(上) テーブルゲームで行った「秋刀魚焼きゲーム」です。チームのお二人で気持ちを合わせて、せっせと秋刀魚を焼きました。(下) 今月の「関さんと子ショー」も圧巻の歌声でした。沢山のリクエストの応えて下さいます



「川柳・俳句クラブ」の様子です。五七五の短い文字に、ご自分の思いを込めて作ります。お仲間と話をしながら、職員と一緒に考えながら・・・、皆様、毎月頭をひねって考えていらっしゃいます！