



2020年 12月号
(令和2年)

みやびだより

社会福祉法人ふくふく会
デイサービスセンターみやび
TEL 072-950-0382
みやびホームページ fukufukukai.co



2020年も残すところ後一月となりました。コロナに始まったこの年はいまだにコロナが世界中で猛威を振るい、日本でも第三波が今まで以上に感染者数を増やして来ています。私たちは日常生活でこれまで以上に感染予防に気を付けて行きましょう。

とはいえ、毎年の年末のこの時期、冬至には柚子のお風呂にゆっくりとつかり、また、来年は良い年にと思いを馳せて穏やかに年の瀬、大晦日を過ごしたいですね。

一年の締めくくりも健康で、健やかに過ごしてまいりましょう。

看護師からのお知らせ

いよいよ12月、何かと忙しく、気ぜわしい時期となってきました。寒さも増して体調を崩される方も見られるようになるころです。

冬に脳血管疾患や心疾患が増えると言われていいます。ヒートショックが原因の1つと考えられています。自分の周りの温度が急に変化することで血圧が変動し、心臓や身体が悪影響を受けることで起こります。外出時は上着を着用し、室内でも重ね着等で調整してください。 看護師 岡崎美鈴

スタッフ紹介 ③

みやびに来てあっという間に6年目になりました。ここに来てたくさんの方に出会い、初めての経験もたくさんさせて頂きました。

これからもみやびを利用して下さっている方々の為に明るく楽しく努めて参ります。

皆様との御縁を大切にさせて頂きたくので、宜しくお願いします！

松本和己



12月のイベント・レクリエーション

*イベント・レクリエーションの日程等は、都合により変更になることがあります。

今や世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。私たちの身近な所にも広がってきています。

デイサービスをご利用される日は検温し、体調に変化がないかを送迎担当スタッフへお申し出のご協力をお願いいたします。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------|----|
| 29 | 30 | 01 スリッパ飛ばし ゲーム | 02 サイコロ振って ボーリング | 03 百歳体操 カラオケ | 04 パターゴルフで スマートボール | 05 お口にポイッ! | |
| 06 | 07 輪っかで大漁 ゲーム | 08 輪投げゲーム | 09 百歳体操 カラオケ | 10 バウンドボール | 11 カーリング | 12 お手玉落とすな! | |
| 13 | 14 風船バスケット | 15 ビリヤード ☆手芸サークル☆ | 16 バランスコロコロ | 17 年忘れ演芸会 | 18 スリッパ飛ばし ゲーム ★書道サークル★ | 19 輪っかで大漁 ゲーム | |
| 20 | 21 飛んでけ 紙コップ! 冬至 | 22 サイコロ振って ボーリング | 23 パターゴルフで ビンゴゲーム | 24 パターゴルフで スマートボール ★書道サークル★ | 25 百歳体操 カラオケ | 26 風船バスケット | |
| 27 | 28 的当てゲーム | 29 玉入れゲーム | 12月30日(水)~1月3日(日) デイサービスはお休みです。 | | | | 02 |
| 03 | 04 バウンドボール | 05 バランスコロコロ | 06 お口にポイッ! | 07 カーリング | 08 ビリヤード | 09 飛んでけ 紙コップ! | |

みやびの

美味しいお昼ご飯!!

みやびは食事が美味しいです!!

今回は11月10日に出了た秋らしい料理『栗ご飯』と『湯豆腐』の時の写真です。

この日は、肌寒くて湯豆腐は身体が温まるし食べやすかったです。

- ・カツオのたたき、新鮮でボリュームもあり他所のデイではなかなか出せない逸品と思います!
- ・切干大根煮は、湯豆腐ほどではないですが、柔らかくて食べやすくなっています。
- ・栗ご飯は、秋らしくしっとりとしたご飯なのでお替りされる方が多かった逸品でした。
- ・松風焼きはあっさりとした味わいなのと臭みがないので隠れた名脇役です。ごちそう様でした!



11月10日のメニュー

- ・カツオのたたき
- ・切干大根煮
- ・松風焼き
- ・栗ご飯
- ・湯豆腐

日々のレクリエーション



左上: パターゴルフでスマートボール見事、最高得点100点に入りました!

右上: スリッパ飛ばしスリッパをカゴにいれればOK

下: 的当てボールを投げてぬいぐるみの的にあてよう!



下: 風船バスケット風船を投げてバスケットゴールに入れば得点!!



来年は1月4日(月曜日)より通常営業いたします。

理美容サービス

12月の理美容サービスは12月3日(木)・16日(水)に行います。

12月は希望人数に達したので締め切らせて頂きました。ご希望あればスタッフまでお申し出ください。





スマイル写真館

今月は利用者様のステキな♡スマイル♡を載せちゃいます!!
みやびのデイをこんなにも楽しそうに御利用して下さいませ



☺・ゲームレクリエーション時に、他の方を笑顔で応援されてる顔もステキです♡



☺・こっそりカメラを向けると、☺カメラに気付いて笑顔でOKサインして下さいました♡(笑)



☺・仲よし2人、こんなにもイイ笑顔で楽しんで頂けると、こちら嬉しいです♡



☺・大柄の強面ですが、笑うとすっごく可愛いイイ笑顔です♡



☺・いつもステキなマダムは笑顔でさらにステキに♡☺



☺・仲よし3人組とスタッフ。いつも明るく楽しくお話し、いっぱいステキに笑ってます♡



年末年始のデイサービスの休業日について

以下の期間、デイサービスは年末年始でお休みです。

令和2年12月30日(水曜日)～令和3年1月3日(日曜日)はお休みです。

上履きお持ち帰り実施のお知らせ

利用最終日にはデイサービスでお預かりしている上履きは一旦お持ち帰りいただきます。年始初回利用日に忘れずご持参ください。

みやび温泉「香りの湯」

今月はピュアでこちいい香り。心と体にくつろぎを。「ゆずの香り」です。



12月 2日(水) 11日(金)
14日(月) 29日(火)
に行います。

みやびのお風呂でからだの芯から温めて、健康で清潔な日々を過ごしましょう。

書道サークル



12月 18日(金)
24日(木)
に行います。

手芸サークル

11月の手芸サークルは“折り紙サンタクロス”です。12月 15日(火)に行います。

デイサービス日記

No.152

シリーズ 健康散歩

⑤ 散歩の効果のはなし その5

散歩の効果6点! 歩くだけで不眠症の改善や脳の活性化などの効果いっぱい

1-6. ダイエットにも効果がある

散歩にはダイエットの効果もあります。ダイエットには、有酸素運動が効果的と言われています。

その理由は、この有酸素性エネルギー代謝は、他のエネルギー代謝にくらべて脂肪をエネルギー源とする割合が多いためです。散歩も同じく有酸素運動であると言うことができます。

消費カロリーを体重60kgの人の場合で計算すると、以下のようになります。
散歩(ブラブラ歩く) 1分間に約2.7kcal
平常歩(普通に歩く) 1分間に約3.3kcal
速歩(大まかでサッサッと歩く) 1分間に約4.2kcal



散歩のペースで約1.5倍時間を長くかけて歩くのと大まかでサッサッと歩く=ウォーキングと同じ消費カロリーとなります。

ただし、散歩だけではダイエット効果が思うように上がらないこともありますので、無理のない範囲でカロリー摂取に制限をかけることで、効果をアップさせることもできます。また、散歩の途中で坂道や階段などをうまく利用するだけでも、かなりのカロリーを消費します。うまく取り入れながら散歩コースを組み立てるようにするとよいでしょう。

散歩

- ・主な目的は気分転換
- ・歩き方が自由
- ・負荷が少ないので怪我をしにくく、ノーストレスで気分転換に集中できる
- ・下半身の筋肉を鍛えると共に脳を活性化
- ・普段着で気軽に始められる

次月号も“散歩の効果のはなし”のつづきをご紹介します。

今月の誕生日!!

おめでとうございます!!

12月はお一人様ですが楽しいイベントがありますのでご期待ください!

12月3日生まれ



書道・手芸・絵手紙サークル作品紹介

書道サークル



今月の手芸・クリスマスリース作り、可愛くできあがりました。



上: 季節の貼り絵クリスマスツリー

左: 書道: 真剣に筆を振るわれていました。

下: 絵手紙
季節感を感じられる野菜を描かれましたよ。



機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう!

機能訓練希望者は常時40名前後が登録されております。個々の運動能力や身体部位の疼痛具合、リハビリテーションの要否等を勘案し、複数でのグループ実施、個々による個別実施を1日平均15名前後に対して実施しています。

グループ実施: 2~4名を基本男女別に、平行棒を使用して上下肢の筋力強化、運動能力の向上を目的として、各種機能訓練を実施しています。

個別実施: 主に身体部位の疼痛のある方で歩行困難な方に対して、座位(椅子)で手技療法を用いて疼痛の緩和の上、リハビリテーションに努めています。興味のある方は、申し出てください。



デイサービスキャンセルの連絡方法についてのお知らせ

当日朝、急きょお休みされる場合はお手数ですが、午前8時20分ごろに当事業所までご連絡下さい。

また、あらかじめ確認可能なお休み(受診や私用によるもの)については送迎時もしくはお渡ししている連絡帳に記載をお願いいたします。