2021年 (令和3年) 1月号 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.com

新年明けましておめでとうございます

子から丑へ、世界でまれに見る災い（コロナウイルス感染症）を引きずることなく早く終息することを願い、令和3年は穏やかな年となりますように。また、皆様にとってご多幸がありますよう、スタッフ一同、心よりお祈りいたしております。
本年も変わらぬお付き合いをよろしくお願い申し上げます。

看護師からのお知らせ

「冬場の水分補給できていますか？」

寒くなると活動量が低下するため、水分を摂らなくなりがちです。「汗をかかないから大丈夫」と思われる方もいるかもしれませんが、冬場の脱水症も多くなっています。寒い時期の水分補給も心掛けてください。寒さが増してくると、コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。とにかく予防（うがい、手洗い、マスク）が大切です。今年1年を元気で楽しく過ごしましょう。

看護師　吉岡洋子

スタッフ紹介　④

新年を迎え、皆様の健康とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。
デイサービスセンターみやびに御縁があり、皆様に支えて頂きながら、早3年を迎えました。
生活指導員として、橋渡し的な役割が出来ればと、日々精進しています。今後も、創意工夫をしながら、特色のあるデイサービスの一員となれるよう頑張る所存です。仲良くしてくださいね。

生活相談員　石黒清美

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ください。検温出来ていない時は送迎スタッフが代わって検温いたします。ご協力をお願いいたします。

1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。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	01 令和3年 元旦	02
03	04 バウンドボール	05 バランスコロコロ	06 おロにポイッ！ ♨香りの湯♨	07 カーリング ✂理美容サービス✂	08 ビリヤード	09 飛んでけ紙コップ！
10	11	12	13	14	15 ✂理美容サービス✂	16 ♨香りの湯♨
17	18 パターゴルフでスマートボール	19 おロにポイッ！	20 輪っかで大漁ゲーム	21 輪投げゲーム ♨香りの湯♨	22 玉入れゲーム	23 バウンドボール
24 / 31	25 カーリング	26 お手玉落とすな！ ♨香りの湯♨	27 風船バスケット	28 ビリヤード	29 バランスコロコロ	30 コロコロストップ

12月30日(水)～1月3日(日)デイサービスはお休みです。

初笑い会　11日（月）～16日（土）

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!!

今回ご紹介するのは、19日に出ました【関東煮】のメニューです。
まず、関東煮！具材は定番の大根、厚揚げ、ちくわ、はんぺん、たまご・・・そして“ロールキャベツ”です。
ちょっと意外に思われるかも知れませんが、よくシュンだ大根と双璧をなす美味しさなのです！中のお肉はジューシーでたまご位の大きさもあるので満足のいく逸品です。
煮豆も甘い味なので酢の物でおロ直し・・・
という具合にお箸が進みます。酢の物は酸っぱいぱいものが苦手な私でも普通に食べれる優しい味でした。美味しい昼食ありがとうございました。

ごちそう様でした!!

12月19日のメニュー
・関東煮　・ごはん
・たことキュウリの酢の物
・煮豆

日々のレクリエーション

上：足でタオルを手繰り寄せ
足だけで長さ8メートルのタオルを引き寄せて、どちらが早いかな？

右：コロコロストップ
ボールを点数上で止めよう！

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れば得点！！

新しく選べるレクが加わります

みやびでは皆様に参加して頂き、日々の日替わりゲームで身体を動かすレクリエーションを実施しています。
この他に様々なレクを新しく加え、利用者様に選んでいただき、楽しい時間を過ごしていただけるデイサービスへ変わります。
これからもデイサービスセンターみやびをよろしくお願いいたします。

手芸　散歩　絵手紙　トレーニング　映像鑑賞　テーブルゲーム　貼り絵　棒体操

理美容サービス

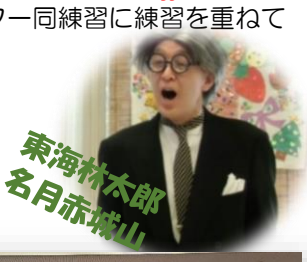
1月の理美容サービスは
1月7日（木）・15日（金） に行います。
1月は希望人数に達したので締め切らせて頂きました。
ご希望あればスタッフまでお申し出ください。

みやび年忘れ演芸会

12月17日（木）

毎年恒例の年忘れ演芸会が開催されました!!

唄に踊りに劇などなど、この日の為にスタッフ一同練習に練習を重ねて全力で取り組みました!



皆様楽しんで頂けたようで、とても良かったです!!
頑張った甲斐がありました(^_-)-☆!!
また楽しんで頂けるよう
スタッフ一同協力していきます!!　**ありがとうございました!!**

12月11日（金）避難訓練実施しました

みなさんにご参加していただき、真剣に取り組まれる姿に、スタッフ全員が、決してこんなことが起こらないようにと気を引き締めさせて頂きました。

みやび温泉「香りの湯」

今月はピュアでここちいい香り。心と体にくつろぎを。
「**ホットハーブの香り**」です。

1月　6日（水）16日（金）
21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。

書道レク

希望人数に達すれば、いつでも実施いたします。

手芸レク

1月の手芸サークルは
“紙粘土で干支の丑作り” です。
希望人数に達すれば、いつでも実施いたします。

デイサービス日記　No.153

シリーズ 健康散歩

⑥ 効果的な散歩の仕方　その1

2. 効果的な散歩の仕方

いくら気楽な散歩とはいえ、その効果を享受するためには、いくつかの工夫が必要です。以下に紹介することを無理のない範囲で取り入れてみてください。

2-1. 効果が出やすい時間帯は朝

前述しましたが、散歩の効果をもっとも得られる時間帯は「朝」です。1日の始まりである朝に歩くことで、以下のようなたくさんの効果を得て、気力体力が充実した状態で1日を過ごすことが可能になります。

・朝日を浴びることでセロトニンの分泌が活発になる
・セロトニンの分泌で幸せを感じやすくなる
・良質な睡眠がとれる
・感情・ストレスのコントロールができる
・脳内の思考がクリアになる
・生活リズムが改善される

しかし、朝に時間を確保することが難しい方は、無理して朝歩く必要はありません。ただ、できるかぎり太陽が出ている時間帯に歩くことを心がけましょう。

次月号も“効果的な散歩の仕方”のつづきをご紹介します。

今月のお誕生日!!

おめでとうございます!!
1月は11名お誕生日の方がいらっしゃいます。
ほぼ毎週
お誕生日会があります。

1月2日生まれ

1月3日生まれ

1月5日生まれ

1月6日生まれ

1月16日生まれ

1月17日生まれ

1月19日生まれ

1月20日生まれ

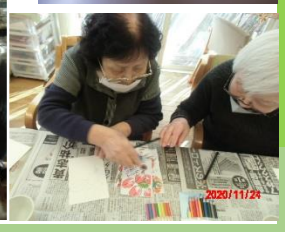
1月23日生まれ

1月24日生まれ

1月24日生まれ

書道・手芸・絵手紙サークル作品紹介

今月の手芸・・サンタクロース作り。
書道：：冬の季語を書かれました。



機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

痛みを緩和することが肝要

歳を重ねるごとに身体の一部に疼痛（痛み）が生じることが多々あります。機能訓練を実施するにあたって、まず疼痛を緩和(取り除く)することが肝要となります。

膝の痛い方、腰や肩の痛い方等の個人に対して、ROM改善(関節可動域を拡大)、AKA(関節運動学的アプローチ)やPNF(神経筋促通法)等の手技療法(リハビリテーション)を用いて、疼痛の緩和に努めています。

ある程度の疼痛緩和がみられてからは、2～4名のグループ(運動機能程度によってグループ分け)に対して、運動療法を中心とした機能訓練を実施しています。

利用者様の熱心さに指導員も感化され、ハードな訓練となることもあり、寒中に関わらず汗を流して懸命に努力されている姿に感服しています。

機能訓練指導員　林　宏

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。