

# 2021 年 (令和 3 年)

# 2月号 **みやびだよし**ディサービスセンターみやび TEL 072-950-0382

社会福祉法人ふくふく会

みやびホームページ fukufukukai.com

年末年始の人出も影響してか、感染拡大に 歯止めがかからず、この1月には2回目の緊 急事態宣言が発出された新型コロナウイルス 感染症。まだまだ衰え知らずの脅威となって 私たちの日常に立ちはだかっています。

手洗い、うがい、マスクの着用、そして密 を避ける。毎日の生活の中で、コロナウイル スに負けないためにも、私たちは私たちの出 来ることを、しっかりと行っていきましょう。



#### 看護師からのお知らせ

#### 「冬場の水分補給できていますか?」

2月は1年の中でも一番寒い時期ですね。新型 コロナウイルス感染症には特に注意しなければ なりませんが、インフルエンザも少し聞かれて います。花粉もそろそろ飛んで来ます。注意し てお過ごしください。手洗い、うがい、マスク の着用の更なる徹底をお願いします。

看護師 岡﨑美鈴

スタッフ紹介 ④ 昨年の4月から"みやび" でお世話になっています。

まだまだ若輩者ですが、介護士として皆様の お役に立てるように頑張っています。

"皆様と笑って過ごせるように' を信条に、何が出来るかを常に 考えていますが、一番は皆様の 声を聴くことからだと思ってい ます。

御意見やご感想をいただけると 幸いです。 和田崇



今や世界中で猛威を振るっている<mark>新型コロナウイルス感染症</mark>。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。

*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。						
$\Box$	月	火	水	木	金	土
31	01	02	03	04	05	06
	スリッパ飛ばし	輪っかで大漁	百歳体操	サイコロ振って	パターゴルフで	パターゴルフで
	ゲーム	ゲーム		ボーリング	ビンゴゲーム	スマートボール
					<b>狐</b> 香りの湯 <b>狐</b>	
07	08	09	10	11	12	13
	バウンドボール	バランスコロコロ	お口にポイッ!	カーリング	お口にポイッ!	百歳体操
	★理美容サービス					<b>狐</b> 香りの湯 <b>狐</b>
14	15	16	17	18	19	20
	ビリヤード	飛んでけ	バウンドボール	バランスコロコロ	お手玉落とすな!	カーリング
		紙コップ!				
				<b>狐</b> 香りの湯 <b>狐</b>		
21	22	23	24	25	26	27
	百歳体操	的当てゲーム	コロコロストップ	パターゴルフで	輪っかで大漁	輪投げゲーム
				ビンゴゲーム	ゲーム	
	<b>狐</b> 香りの湯 <b>狐</b>	▶ 理美容サービス▶				
28	01	02	03	04	05	06
		20011719				

## みやびの

# 美味しいお昼ご飯

#### 

今回ご紹介するのは、21日に出ました 【ハンバーグ】のメニューです。

洋食の王道のハンバーグです。 厚みのあるハンバーグですが、火は中ま で通っています。箸で裂けるくらい適度な 弾力と柔らかさがあります。

ハンバーグを開くと肉汁があふれ出てき

ハンバーグに添えてあるブロッコリーも 程よい硬さでした。人参も甘くて美味し かったです。

サラダは、ツナも入っておりバランスの 良いサラダでした。キュウリの下にはトマ トもついています。果物は、パイナップル とリンゴとバナナでした。彩も良くボ リュームもあった昼食となりました。

美味しい昼食ありがとうございました。

ごちそうさまでした#



1月21日のメニュー

・ハンバーグ・ごはん

・果物

・サラダ ・スープ

#### *,*クリエーション



<u>左右:飛んでけ</u> 紙コップ 紙コップを仰いで籠 に入れよう! 高得点目指して がんばってます。







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!!



#### <u>新しく選べるレクが加わります</u>

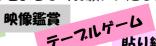
みやびでは皆様に参加して頂き、日々の日替わりゲームで身体を動かすレクリ エーションを実施しています。

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と変わります。

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。









理美容サービス 2月の理美容サービスは **2月8日(月)・23日(火)** に行います。 2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。

1月11(月)~16(土)まで「初笑い会」と題しまして、







福笑い、すごろくなど皆様に作成をお手伝い頂き、感謝です! 楽しんでもらってとても良い一週間だったと思います!

今年も1年、皆様の良い笑顔が見れますようにスタッフ一同 がんばりま~す#





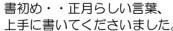


#### 書道・手芸・絵手紙サークル作品紹介



絵馬飾り・・今年の抱負をそれぞれ書いて頂きました。

















#### 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。 **「森の香り」** です。



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。

### 

#### 川柳・俳句・写真を 集しています

みやびだよりでは、皆様参加の

紙面構成を目指しています。ご利 用者様、ご家族様から広く募集し ています。

気軽にスタッフまで声掛けをお 待ちしています。

## デイサービス日記

### No.154

# シルス 健康散歩

#### ⑦ 効果的な散歩の仕方 その2

#### 2-2. 効果が出やすい距離と時間

散歩で、前回紹介したような効果が現れ やすい時間は、30分程度と言われています。 ここで注意したいのは、大切なのは時間 であって距離はあまり気にする必要がない ということです。時間よりも距離を重視し て「〇キロ歩くぞ!」と決めてしまうと、 心理的なハードルが上がり、しんどくなり ます。

同じ5kmを歩くのでも、そのペースによっ てかかる時間は大きく変わってくるので、 距離よりも時間を意識するようにしてくだ

20~30分歩くと、血液が全身をスムーズ にまわり出して体温が上昇します。血流が 良くなると神経系も正常に働きだすので、 なるべく30分は歩くようにしましょう。

次月号も"効果的な散歩の仕方"のつづき をご紹介します。





2月1日生まれ



2月26日生まれ 2月11日生まれ

めでとうございます 2月は4名お誕生日の方が いらっしゃいます。 11日は、 2人の方がお誕生日です

#### 機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう!

運動を中心に機能訓練を実施しておりますが、ホワイトボードを使用して 健康講座を開いたり、参加者で詩の朗読会も行っています。

詩の内容に感銘を受けられたので、紹介させていただきます。 なお、You Tubeで下記を検索いただければフォークソング(歌) として視聴可能です。

「手紙 〜親愛なる子供たちへ〜」

樋口 了一

年老いた私がある日 今までの私と違っていたとしても どうかそのままの私のことを理解して欲しい 私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても あなたに色んなことを教えたように見守って欲しい あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても その結末をどうかさえぎらずにうなずいて欲しい あなたにせがまれて繰り返し読んだ絵本のあたたかな結末は いつも同じでも私の心を平和にしてくれた



悲しい事ではないんだ 消え去ってゆくように 見える私の心へと 励ましのまなざしを向けて欲しい 楽しいひと時に 私が思わず下着を濡(ぬ)らしてしまったり お風呂に入るのをいやがるときには思い出して欲しい あなたを追い回し何度も着替えさせたり 様々な理由をつけ ていやがるあなたとお風呂に入った懐かしい日のことを

悲しい事ではないんだ 旅立ち前の準備をしている私に 祝福の祈りを捧(ささ)げて欲しい いずれ歯も弱りの飲み込む事さえ出来なくなるかも 知れない 足も衰えて立ち上がる事すら出来なくなったなら あなたがか弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように よろめく私にどうかあなたの手を握らせて欲しい





私の姿を見て悲しんだり
自分が無力だと思わないで欲しい 私を理解して 支えてくれる心だけを持っていて欲しい きっとそれだけでそれだけで私には勇気がわいてくるのです あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように 私の人生の終わりに少しだけ付き添って欲しい

あなたが産まれてくれたことで私が受けた多くの喜びと あなたに対する変わ らぬ愛を持って笑顔で答えたい

私の子供たちへ愛する子供たちへ

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<mark>送迎時</mark>もしくは<mark>お渡ししている連絡帳に記載</mark>をお願いいたします。