



2021 年 5月号
(令和 3 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.com



新緑の香る、すがすがしい季節が訪れました。いつもならどこかへ出かけ、行楽シーズンを満喫しているところですが、いつもと違うのはコロナウイルスが変異しながら私たちの身近にひたひたと近づいてきていることです。

1日の感染者数が東京を抜いて、大阪が全国で一番多いという事態になっています。ゴールデンウィークも不要不急の外出を控えて、自分自身の体調が大事に至らないよう気を付けて乗り越えて行きましょう。ワクチン接種ももうすぐですよ。



看護師からのお知らせ

唾液のはなし（ドライマウス・航空乾燥症）
唾液量は加齢とともに減っていきます。唾液量が減ると、虫歯や、口内炎になりやすくなる・口臭が増す・食事がしづらくなる。等の症状が出る場合があります。唾液には口の中を浄化する働きがあります。唾液量を増やしてドライマウスを改善・予防するために、
①よく噛んで食事をする。②適度に水分を取る。③顔（唾液腺）のマッサージをする。デイサービスでも昼食前に顔（唾液腺）のマッサージを行っています。
ご自宅でも取り入れてみて下さい。看護師 吉岡洋子

スタッフ紹介 ⑧



利用者さまの送迎や機能訓練を担当しております、今年で62歳になる林です。去年の4月よりお世話になり、1年が経過しました。柔道整復師として病院勤務を経て、柔道整復師教員免許を取得し15年間、専門学校で教職に従事しておりました。現在、機能訓練対象の利用者さまは常時40～45名おられます。16年振りの医療福祉分野への復帰となりましたが、利用者さまのニーズに沿った機能訓練を実施できるよう日々研鑽しております。引き続き宜しくお願い申し上げます。

5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。

日	月	火	水	木	金	土
25						01 飛んでけ 紙コップ！
02	03 バランスコロコロ	04 コロコロストップ	05 お手玉落とすな！	06 輪っかで大漁 ゲーム ✕理美容サービス✕ 🌀香りの湯🌀	07 サイコロ振って ボーリング	08 百歳体操
09	10 パターゴルフで スマートボール	11 カーリング 🌀香りの湯🌀	12 輪投げゲーム	13 風船バスケット	14 百歳体操	15 バウンドボール
16	17 お手玉落とすな！	18 輪っかで大漁 ゲーム	19 飛んでけ 紙コップ！	20 サイコロ振って ボーリング	21 バランスコロコロ ✕理美容サービス✕ 🌀香りの湯🌀	22 コロコロストップ
23	24 飛んでけ 紙コップ！	25	26	27	28	29
30	31	ミヤリンピック 5月24日（月）～5月29日（土）				
			🌀香りの湯🌀			

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、4月23日に出了た【筍ご飯と鰻巻き】のメニューです。
筍ご飯は、旬なメニューだったこともあり、普段は小食な方も“もう少しご飯足して”とお願いされたり、お替りされる方もいらっしゃるほど人気でした。あっさりとした味付けでしたが、箸が止まらない逸品でした。
鰻巻きもふわふわの食感でしっかりとした鰻の味がとても美味しかったです。
蓮根のはさみ揚げは、サクサクな食感と少し甘めな味と旬が食欲をそそられる逸品でした。
茄子の味噌煮、蛸と胡瓜の酢の物も少し酸味の効いた名脇役でした。
掻き込むように召し上がられた方もいるくらい、皆様もしっかりと召し上がられていたメニューでした。
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！！



4月23日のメニュー

- ・鰻巻き
- ・茄子の味噌煮
- ・蓮根のはさみ揚げ
- ・蛸と胡瓜の酢の物
- ・筍ご飯
- ・筍入りお吸い物

理美容サービス

5月の理美容サービスは5月6日（木）・21日（金）に行います。5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。



皆様からのご寄稿を募集しております。

利用者様からの寄稿をご紹介します。

・桜舞う ピンクに染まる 詠人不知
・痛いけど スク顔 歩く合う人 宮原サタ子
・マスコットが怖い 皆美人 皆美人
・見に行けず 心残りないで ハナミズキ
・うらやましい マスクしないで 飛ぶ小鳥
・明日はデイ お風呂沸かすの 諸石 久美子
・デイの時計 家より早く 廻る気が
・明日はデイ お風呂沸かすの 諸石 久美子

みやび詩詠み会

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。

手芸 散歩 絵手紙 トレーニング 映像鑑賞 テーブルゲーム 棒体操 貼り絵

散歩 DE 花見！！



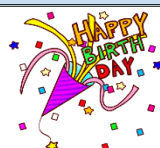
満開時に皆様と一緒に綺麗な桜をお散歩しながら見に行き、
とても喜んで頂けました(^^) イイ笑顔ですね♪♪
普段中々行けない方もおられたので、
とても良かったです！！

これからも皆様が楽しめるデイを目指し
スタッフ一同協力していきます！！



デイサービス日記

No.157



お誕生日おめでとう
ございます！
4月にお誕生会をされた方



4月5日生まれ



3月27日生まれ



4月9日生まれ



3月26日生まれ



3月28日生まれ



3月10日生まれ

今回、月末にお誕生会をされた皆様は、次回の号で御紹介させていただきます

4月の作品紹介



4月も季節の物を作って頂きました。5月はプラバンづくりです。



レクリエーションの様子

「棒サッカー」 白熱の戦いがくりひろげられました！！



みやび温泉「香りの湯」

今月は有効成分が温浴効果を高め、血行を促進し、肌荒れ・しっしんに効果的な、「森林の香り」です。

5月6日（木）11日（火）
21日（金）26日（水）
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。

皆様からの 川柳・俳句・写真を 募集しています

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。

機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！



変形性膝関節症に対する機能訓練について

加齢に伴い多くの利用者さんが膝の痛みで悩まされています。加齢や体重などの影響により膝の軟骨が擦り、膝に強い痛みが生じるようになります。人によっては人工の膝関節を置換されています。機能訓練においては、予防と痛み軽減へのアプローチを行っています。

予防方法

膝周辺の筋肉を鍛えて、膝の負担を軽減することを念頭にしています。

平行棒を用いて、下肢筋力増強運動、固くなった筋肉や腱のストレッチ等々を熱心にトレーニングされています。

痛み軽減へのアプローチ

運動出来ないような痛みがある方には、血行促進、緊張した筋肉をほぐす、関節の可動域を拡大、負荷をかけた運動療法を行っています。

「老化は脚から」と言われるように、利用者さんが健脚な日常生活を送れるよう、引き続きサポートしてまいります。

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。