



2021 年  
(令和 3 年) 3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.cor.



緊急事態宣言が全国で継続されている中、私たちの暮らす大阪府の新規陽性者数が減少してきました。そして新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が開始されました。

私たちがワクチン接種できる日もあと少し、手洗い、うがい、マスクの着用、そして密を避ける。私たちの出来ることを、しっかりと続けて行きましょう。



## 看護師からのお知らせ

春先は誰でも体調を崩しやすくなります。不調の原因の一つに「自律神経」があります。自律神経は外からのストレスに対して身体の中を整える神経です。  
例えば、寒暖差に合わせて血圧や心拍を調整したり、汗をかくことで体温を調整しています。  
季節の変わり目は特に ①規則正しい生活、②なるべく身体を動かす、③睡眠時間をたっぷり確保する。以上のことを心掛け生活のリズムの調子を整えましょう。  
また、引き続き手洗い、うがい、マスク着用のご協力をお願いします。  
看護師 吉岡洋子

## スタッフ紹介 ⑤

こんにちは😊  
“みやび”でお仕事をさせて頂いてから早いもので、この春で丸6年が経ちます。いつも利用者様の笑顔に癒され、その中に自分も居れる喜びを感じながら過ごさせて頂いています。引き続きこれからも皆様と一緒に笑顔を大切に頑張っていきたいと思っていますので、これからもよろしくお願い致します。 新宅さおり



## 3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                                                                                           |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                      | 01<br>玉入れゲーム                | 02<br>バウンドボール        | 03<br>パターゴルフで<br>スマートボール     | 04<br>お口にポイッ！                                                                               | 05<br>百歳体操<br><br>🌸香りの湯🌸                                                                    | 06<br>風船バスケット                                                                               |
| 07                      | 08<br>コロコロストップ              | 09<br>百歳体操           | 10<br>カーリング<br><br>✕理美容サービス✕ | 11<br>お手玉落とすな！                                                                              | 12<br>サイコロ振って<br>ボーリング                                                                      | 13<br>的当てゲーム<br><br>🌸香りの湯🌸                                                                  |
| 14                      | 15                          | 16                   | 17                           | 18                                                                                          | 19                                                                                          | 20                                                                                          |
| 15日（月）～20日（土） 春のみやび祭り 🌸 |                             |                      |                              |                                                                                             |                                                                                             |                                                                                             |
| 21                      | 22<br>お口にポイッ！<br><br>🌸香りの湯🌸 | 23<br>カーリング          | 24<br>輪投げゲーム                 | 25<br>風船バスケット<br><br>✕理美容サービス✕                                                              | 26<br>コロコロストップ                                                                              | 27<br>百歳体操                                                                                  |
| 28                      | 29<br>お手玉落とすな！              | 30<br>スリッパ飛ばし<br>ゲーム | 31<br>ビリヤード                  | 01<br> | 02<br> | 03<br> |

## 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、2月19日に出了た【鶏肉のチリソース煮】のメニューです。ボリューム満点！スタッフの間でも人気のメニューです。

鶏肉は、適度に弾力がありパサパサした感じは全くなく、とてもジューシーな逸品でした。

チリソース煮ですが、辛い物が好きな方には辛さが物足りないかな？位の辛さで、辛いのが苦手な方には、“ご飯のお供”に丁度いい位くらいでした。辛くないけど味はしっかりとついていました。

餃子や海藻サラダもあって町の定食屋のメニューに近いボリュームがありますが、皆様しっかりと召し上がられていました。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!!



### 2月19日のメニュー

- ・鶏肉のチリソース煮
- ・ごはん
- ・海藻サラダ
- ・中華スープ



## 節分 豆まき



職員2名で鬼に扮し、皆様と楽しくゲームにて豆まきを行いました！！  
2チームに分かれて背中にしよったかごに紙ボールを投げこみ、何個入っているかを競いました(^\_-)☆  
とても盛り上がり、良い笑顔も見れて良かったです！！  
来年も楽しんで頂けるよう、職員一同しっかり工夫していきたいと思います！！  
お楽しみに♡



## 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

貼り絵

棒体操

## 理美容サービス 3月の理美容サービスは

3月10日（水）・25日（木）に行います。

3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。





# レクリエーションの様子

集団でのゲームに加え、グループでの活動も充実させています。



散歩



散歩



散歩



手芸



ジェンガ



書道



ゲーム



トランプ

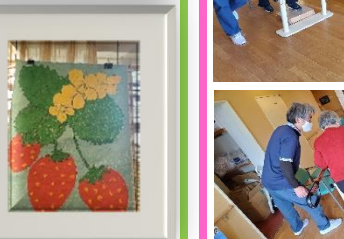


手芸



## 作品紹介

皆さんで作ってくれました！壁面はすっかり春模様です。



## みやび温泉「香りの湯」

今月は気分上がるラグジュアリーバスタイム、心と体にくつろぎを。

「フレグランススタイル」です。

3月 5日（金）13日（土）

18日（木）22日（月）

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。

## デイサービス日記

No.155

### シリーズ 健康散歩

#### ⑧ 効果的な散歩の仕方 その3

#### 2-3. 散歩コースに取り入れたい要素

散歩のモチベーション維持や、取り入れると健康維持に役立つ以下の要素を、あなたの散歩コースに組み込んでみましょう。

- ① 散歩のモチベーションを上げるため、コースは自分が興味のある場所で
- ② 腿の筋力を強めたり、心臓や肺の力を強化することができて運動効果が高い坂道や階段の上り下り
- ③ 歩くことで足の指やバランス感覚を鍛えることができる芝生のある公園
- ④ ケガをしにくくするためのストレッチに使えるベンチ

ちょっとした工夫で、あなたの散歩コースが楽しみながら体を鍛えることができるものになります。

参考：知識の宝庫！目がテン！ライブラリー

#### まとめ

散歩に期待できる主な効果は以下の6点でした。

- ①体内時計を整えられる
- ②無理なく筋肉量を増やして免疫力を高められる
- ③不眠症や精神的不調の改善
- ④脳が活性化される
- ⑤加齢による認知力低下のスピードを緩和できる
- ⑥ダイエットにも効果がある

自分のペースで気の向くままに無理なく歩くことができる散歩でも、これだけの「御利益」があるのですから、すぐにも始めたいですね。

散歩による心身への良い効果はあるものの、一番大切なのは「無理せず、楽しく」続けることです。あまり堅苦しく考えずに、始めてみてはいかがでしょうか？

この記事があなたの背中を押すきっかけになれば幸いです。

シリーズ「健康散歩」は今月号を持ちまして終了となります。ありがとうございました。

## パターゴルフでスマートボール



## お箸で洗濯ばさみ



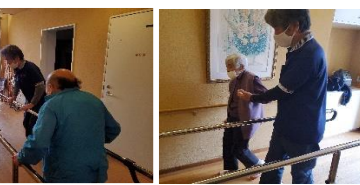
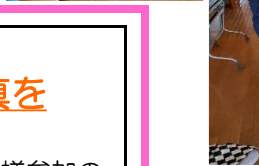
公園散歩やテーブルゲーム、書道に手芸と好きなレクリエーションをグループで実施しています。

## お手玉落とすな！



誕生日のコーナーは「4月みやび便り」より前月の誕生会の様子を掲載させて頂きますので今月はお休みします。

## 機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！



『長幼の序』を大切にしています。

中国の儒教学者：孟子さん(紀元前300年代～200年代)が残された『長幼の序』という言葉があります。

長……長者、年長者や先輩

幼……若年者、年少者や後輩

序……秩序、順序や順番

という意味があります。

『長幼の序』とは、年長者と年少者の間に存在する秩序のことです。年少者は年長者を敬い慕い、逆に年長者は年少者を慈むということです。

デイサービスの職員は、この『長幼の序』を大切に利用者と接しております。

また、利用者間でも大切にされていることは言うまでもありません。

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。