



2021年 7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.co.jp



新型コロナウイルス感染症ワクチン接種が少しずつ進んで来ました。7月23日（金）からはいよいよ東京オリンピックも始まります。一月を切り、準備もコロナ対策が大詰めを迎え、今、日本中が緊急事態宣言や、まん延防止等重点措置なども重なり、連日てんやわんやの日々が続いています。いつもより長いと言われている今年の梅雨が、今のところ雨が少ないのが一安心と言ったところでしょうか。今が一番の頑張りどころなのかも知れませんが、私たちが笑顔でのびのびと暮らせる日も、きっとそこまで来ていることでしょう。七夕に願いを込めてあと少し、待ち遠しいですね。



看護師からのお知らせ

高温多湿の日が多い梅雨から夏にかけては、食中毒が増える季節です。食中毒をふせぐための**3つの原則**を、改めておさらいしておきましょう。

食中毒予防の3原則

- ① 菌を付けない → 調理の前に手をよく洗いましょう。調理器具も清潔に。
- ② 菌を増やさない → 食品は出来るだけ早く冷蔵庫へ。出しっ放しは厳禁。
- ③ 菌をやっつける → 生食は避け、食材はよく加熱する。手洗いは食中毒予防への大事な第一歩です。

看護師 吉岡洋子

スタッフ紹介 ㊟

介護職員の飯干と申します。みやびで働きだして2年半が過ぎました。自分をよく可愛がってくれた祖父母を思い出しながら、いつも楽しく皆様とお話しさせて頂いています。週末には野球をしている息子たちの練習や試合を見に行くのが楽しみでしたが、今まで通りにはいけなくなり、淋しい限りです。

皆様に「明日はみやびへ行く日や！」と、待ち遠しく思っており、笑顔で過ごして頂けるよう、がんばって行きたいと思っています。

飯干 詩



7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。

ワクチン接種を受けられましたら教えてください。 新型コロナウイルス感染症は、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
27	28	29	30	01 飛んでけ 紙コップ！	02 バウンドボール 🌀香りの湯🌀	03 バランスコロコロ ゲーム
04	05 輪っかで大漁	06 輪投げゲーム ✂️理美容サービス✂️	07 サイコロ振って ボーリング 🌀香りの湯🌀	08 百歳体操	09 コロコロストップ	10 パターゴルフで スマートボール
11	12 風船バスケット	13 飛んでけ 紙コップ！	14 玉入れゲーム	15 バウンドボール	16 カーリング	17 百歳体操 🌀香りの湯🌀
18	19 サイコロ振って ボーリング 🌀香りの湯🌀	20 的当てゲーム	21 バランスコロコロ	22 海の日 コロコロストップ ✂️理美容サービス✂️	23 スポーツの日 百歳体操	24 輪投げゲーム
25	26 玉入れゲーム	27 バウンドボール	28 百歳体操	29 カーリング 🌀香りの湯🌀	30 風船バスケット	31 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!!

今回ご紹介するのは、6月15日に出了た【カレーうどん】のメニューです。カレーうどんがボリュームがあったため、ご飯を食べられない方もいらっしゃいました。カレーは辛くなく少し甘味があるくらいでしたが、しっかりとした味付けでしたので、ほとんどの方が召し上がられました。また、辛いのは・・・という方の為に？卵がはいっていたのもカレーうどんのボリュームに貢献してくれました。海藻サラダは、箸休め的で口の中をさっぱりとしてくれた逸品でした。小松菜とツナのお浸しは、甘目のあっさりとした感じで辛い物が苦手な方のフォローをしているような味付けでした。中辛位が好きなのですが、カレーの出汁が美味しくてうどんを食べた後にご飯を入れて最後まで頂きました。皆様もしっかりと召し上がられていたメニューでした。



6月15日のメニュー
・カレーうどん
・小松菜とツナのお浸し
・海藻サラダ
・ご飯

ごちそうさまでした!!

皆様からのご寄稿を募集しております。

・長谷寺のアジサイ
眺めたさきに
光る花
海の青
とりどり
芳賀

・広い宇宙
人と生きたる
奇跡
諸か
石な

・今は無理
テレビですます
観光旅行
芳賀

・ランドセル
鳴らし帰る子
新樹
恵洋

利用者様、ご家族様からの寄稿をご紹介します。

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 貼り絵 棒体操

理美容サービス 7月の理美容サービスは7月6日（火）・22日（木）に行います。7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。



初！選べるおやつ3選！！

6月は「選べるおやつデー」と称し、おやつを自由に選んで、飲み物と一緒に楽しんでいただける日を作りました。



今回初の試み!!

ご自身で好きなお菓子を選んで頂くというイベントを開催致しました！
1人3個を選んで召し上がって頂き、とても好評を得ました！！
好きな物を取っておられる皆様の笑顔はステキでした！
今後も選べるおやつデーを定期的に実施し、皆様に喜んで頂けるように頑張っていきます！！

レクリエーションの様子

6月 タオルで飛ばそう・タオルでボールをバウンドさせてゴールに入れよう！



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、疲れ・肩こりに効果的、清涼感のある「レモンライムの香り」です。

7月 2日（金） 7日（水）
17日（土） 19日（月）
29日（木）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.159

お誕生日おめでとう
ございます！
7月にお誕生会をされた方



今年度より誕生日の方にはケーキをお出ししています。

ショートケーキ、マロンケーキ、フルーツケーキ等の中から好きなケーキをどうぞ！！



6月16日生まれ

6月14日生まれ

6月13日生まれ

6月13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。

6月の作品紹介

今日の

書道



絵手紙



今月は紫陽花が一杯です!!



機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

尿漏れの予防や改善には1回10分の骨盤底筋体操が効果的です！

加齢に伴い、咳やくしゃみなどで尿が漏れてしまうことがあります。また、尿意を我慢できず尿がもれてしまうこともあります。

機能訓練で予防体操も行っていますが、より有効性を増すために就寝前や起床時に布団上で10分程度の体操をお勧めします。

1. 仰向けに寝て、足を肩幅くらいに開き、両膝を立ててください。
2. おしり・肛門・尿道あたりをキュッと力を入れて、腰を浮かせます。浮かせたまま5～20秒間維持してください。
3. 身体の力を抜き、30秒～1分間休憩してください。2と3を繰り返します。
4. 個々の体力に応じて、体操の時間を調整してください。

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。