



2021 年 8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



7月23日（金）、いよいよ1年遅れで2020東京オリンピックが始まりました。開催期間中の東京は緊急事態宣言も発出され、無観客でのオリンピックとなっています。かつて経験のない様々なことが、今、日本の中で起こっています。考えれば不安な気持ちになってしまうかも知れませんが、私たちは真夏の猛暑の中を熱中症や食中毒にならないようにこまめに水分補給を行いエアコンを使って体調を崩さないようにしながら、家のテレビで日本選手のコメダル獲得を応援して、オリンピック観戦を楽しみましょう。

看護師からのお知らせ

熱中症予防の行動

気温湿度が高い中でのマスク着用は要注意です。人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクを外しましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をし、汗をかいたときには塩分補給も忘れずに。冷房時でも換気をし、室内温度を適切に管理してください。めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、倦怠感、意識障害、手足の運動障害、高体温等の症状があれば涼しい場所へ移動し、身体を冷やしましょう。水を飲めない、呼びかけに反応がなければ救急車を呼びましょう。

看護師 岡崎美鈴

スタッフ紹介 ⑩

皆さんこんにちは、介護職員の佐々木と申します。私の楽しみは、皆さんとお話することです。子供時代の話、若い時によく聞いた音楽、青春時代の恋話に旅行の話、夫婦喧嘩の話(笑)などなど。これからいろいろな教えて下さい♡ ここ最近、嫌なニュースも多いですが、そんな時だからこそ、みやびにお越し頂いた時は、たくさん笑って、楽しい1日を一緒に過ごしましょう！これからどうぞ宜しくお願いします。



佐々木 夏子

8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
01	02 バランスコロコロ	03 コロコロストップ 🌀香りの湯🌀	04 タオルで飛ばそう！ ✕理美容サービス✕	05 輪っかで大漁	06 サイコロ振って ボーリング	07 的当てゲーム
08 山の日	09 振替休日 百歳体操	10 カーリング	11 輪投げゲーム	12 風船バスケット ✕理美容サービス✕	13 的当てゲーム 🌀香りの湯🌀	14 バウンドボール
15	16 タオルで飛ばそう！	17 サマーフェスタ 2021 (演奏会) Part1	18 サマーフェスタ 2021 (演奏会) Part2 🌀香りの湯🌀	19 百歳体操	20 バランスコロコロ	21 コロコロストップ
22	23 輪投げゲーム	24 風船バスケット	25 百歳体操	26 飛んでけ 紙コップ！	27 パターゴルフで スマートボール	28 カーリング 🌀香りの湯🌀
29	30 飛んでけ 紙コップ！	31 サイコロ振って ボーリング	01	02	03	04

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、7月24日に出了ました

【鮭の照り焼き】のメニューです。夏の暑い時には、ありがたい食べやすいメニューです。

メインの鮭の照り焼きは、骨を抜いてあるので、安心して食べられました。しっかりとした味付けですが、上の蓮根が口の中をさっぱりとしてくれます。夏の暑い時は、冷奴最高！ビール…って言いたくなりますが、ここは我慢、我慢。

かにかまと胡瓜の酢の物もさっぱりとしていて食べやすかったです。ひじき煮もご飯をすすめてくれる一品でした。

夏の暑さを乗り越えるのにぴったりの料理でした。



7月24日のメニュー

- ・鮭の照り焼き
- ・ひじき煮
- ・かにかまと胡瓜の酢の物
- ・冷奴
- ・味噌汁



皆様からのご寄稿をお待ちしております。

・脳トレに一日十分 若返る 宮原

・カレンダー 忘れぬ赤まる ふえてる 宮原

・忘れ物 たいがい下駄箱 上にある 芳賀

・大阪生まれの大阪育ち 大阪駅で迷子になった 芳賀

・打水や デイサービスの妻迎ふ 惠洋

・新樹晴 大事に重ね ゆく余生 惠洋

利用者様、ご家族様からの寄稿をご紹介します。

七月みやび詩詠み会

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

8月の理美容サービスは

8月4日（水）・12日（木）に行います。

8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。



☆☆ 七夕 ☆☆

7月毎年恒例の七夕笹飾り！！
各々に願いを書き、奇麗に飾りも手
伝って下さいました！
皆様の願い叶うように…☆
スタッフ一同頑張っています！！



レクリエーションの様子

ハンドベル部 誕生!!



右→只今ゲーム中



男性陣は「ドミノ崩し」や「モノ作り」に集中



メインレクはいつものゲームで盛り上がってます。



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「爽やかレモンの香り」です。

8月3日（火）13日（金）
18日（水）28日（土）
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.160



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



7月1日生まれ



7月17日生まれ



7月3日生まれ



7月14日生まれ



7月12日生まれ



7月6日生まれ



7月22日生まれ



7月17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。

7月の作品紹介

今日の



壁飾り・・・今月は朝顔を咲かせています。



七月の絵手紙



撮影・寺園様



機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

筋力(筋肉)を鍛えています！

加齢に伴い、視力、聴力、肺活量、体力等々、全てにおいて減衰していくものです。しかし、80歳を超えるボディビルダーが存在するように、筋肉(筋力)は永遠に鍛えることが可能です。「みやび」にいられている利用者さんで98歳を迎えられたある女性の方は、毎朝30分以上ウォーキングされており、その脚力(筋力)に感服しています。

機能訓練では、脚力・腕力、腹筋等を鍛えるプログラムを行っています。平行棒を利用して、スクワット運動(片脚を含む)、立位・45度からの腕立て伏せ、座位からの腿挙げ訓練等により、有効的に筋肉を増す訓練を行っています。また、個々の体力に応じて踏台昇降(高さ10cm)～階段昇降(高さ18cm)で脚力強化、バランス感覚向上に動かし、おられます。

機能訓練指導員 林 宏

お願い デイサービスでは快適にお過ごし頂けますようにエアコンをつけております。個人差がありますが、肌寒く感じられる方は一枚羽織るものをご用意ください。

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。