



2022年 (令和4年) 5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 fukufukai.com



1年のうちで一番いい季節から初夏へ移って来ました。桜のあとは花水木やサツキ、他の様々な草花が咲き、新緑の下で穏やかな日差しとさわやかな風に気持ちも自然に豊かになっていくような気がします。

先日はタケノコとワカメでわか竹煮を、昨日はさわらの塩焼きをおろし醤油で食べました。やっぱり旬のものは季節を感じさせ、よりおいしく食べることが出来ますね。この後はだんだんと湿気を含んだ蒸し暑い梅雨へと変わって行きますが、日々楽しみを探してさらに移り行く季節を元気に過ごして行きたいですね。



看護師からのお知らせ

注意したい春先の体調管理

春先は誰でも「スッキリ起きられない」「なんとなくだるい」といった体調変化を感じることがあると思います。気候の変化に身体を合わせることは想像以上に大変な事なのです。

春先の体調変化とは？ 食欲がなくなる、眠れない、便秘や下痢をしやすくなる、ぼんやりしている、倦怠感、耳鳴りやめまい、等々があります。

今回、特に注意しておきたいのは、食欲の変化です。いつもより食事や水分の摂取量が減っている時は、脱水を起こしやすくなるので要注意です。春先は普段以上にエネルギーを消費しています。「いつもよりのんびり過ごす」こと。身体を休ませて、体力を温存することが大切です。「なんだかいつもと違う」と感じたら、気軽にお声かけください。

看護師 吉岡洋子

毎月20日はおいしいデ〜イ

新企画は美味しいおやつを召し上がっていただけますようにと月に1回ではありますが、始めました。

皆様のほっぺたが落ちるくらい笑顔を見れるように、月替わりで季節を感じながらのおやつをお楽しみください。



5月のイベント・レクリエーション

5月の行事レクは、**みやリンピック 2022**です。
開催のお知らせ **5月16日(月)~21日(土) 13:50スタート**
昨年に続いて今年もみやリンピックを開催いたします。今年は昨年以上に競技も増え、盛り上がりそうです。どうぞお楽しみに!!

*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 的あてゲーム	03 バウンドボール <small>憲法記念日</small>	04 カーリング <small>みどりの日</small>	05 百歳体操 <small>どもの日</small>	06 風船バスケット	07 飛んでけ 紙コップ!
08	09 バランスコロコロ <small>香りの湯</small>	10 コロコロストップ	11 輪投げゲーム	12 風船バスケット	13 百歳体操	14 つかんで拾って
15	16	17	18	19	20 毎月20日は おいしいデ〜イ	21
5月16日(月)~21日(土) みやリンピック 2022						
22	23 百歳体操	24 カーリング	25 飛んでけ 紙コップ!	26 タオルで 飛ばそう <small>香りの湯</small>	27 サイコロ振って ボーリング	28 的あてゲーム
29	30 輪っかで大漁 <small>理美容サービス</small>	31 輪投げゲーム <small>香りの湯</small>	01	02	03 <small>理美容サービス</small>	04 <small>香りの湯</small>

みやびの 美味しいお昼ご飯!!



4月16日のメニュー

- ・天ぷら盛り合わせ
- ・蛸とわけぎの酢の物
- ・南京煮
- ・ごはん
- ・お味噌汁

みやびは食事が美味しいです!!

今回ご紹介するのは、4月16日に出了した【天ぷら盛り合わせ】のメニューです。

今回は、ボリューム満点“天ぷら盛り合わせ”をご紹介します。

エビ・さつまいも・ちくわ・ししとう・しいたけ・れんこんのてんぷらはボリュームがあるし、衣は“サクサク”して美味しかったです。

蛸とわけぎの酢の物は、優しい酸味でてんぷらの油を流して口の中をさっぱりとしてくれました。

南京煮は、優しい味でしっとりとした食感で美味しかったです。ボリュームもあり、天ぷらの食感も良く人気のメニューでした。

今日も美味しく、**“ごちそうさまでした!!”**

理美容サービス 5月の理美容サービスは

5月20日(金)・30日(月)に行います。

ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。



皆様からのご寄稿をお待ちしております。

・余念なき 句帳揺するや 藤の花 惠洋
・子の願ひ 千々に 流がるる シャボン玉
・わだつみの編 鮮やかや 初鯉
・九十才の日々に 春愁なしとせず
・一刻の 夕日離さぬ 菫の花
・一駅散歩 當麻の里に 春香る 芳賀

利用者様、ご家族様からの寄稿をご紹介します

四月みやび詩詠み会



新規格「青春写真館」昔の写真大募集!!

皆さんの若かりし日、思い出の写真を募集いたします。こそっての参加をお待ちしております!



散歩DE花見

今年も開催されました、「散歩DE花見」！！
今年はずいぶん早くから開花しましたが、3/29～4/9まで皆様とみやび近辺を散歩しながらお花見して春を楽しんで頂きました🌸



川には菜の花、公園には桜が綺麗に咲いており
皆様とても良いお顔でお花見されました！
また来年も綺麗に咲いた桜を見に行けますように！！

機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

機能訓練利用者さんからの投稿をご紹介します。

令和元年5月に私は「みやび」デイサービスにお世話になりました。私はみやびに来るまでは機能訓練という名前すら知りませんでした。前任の訓練士の先生にも令和元年度は大変お世話になりました。私がコロナ感染が怖くて休んでいた令和2年4月に林先生が来られたそうです。初めてお世話になったのは5月7日でした。私と他の利用者さんと二人で訓練をしてもらいました。内容は歩行訓練で足を高く挙げて踵から着地する訓練でした。非常にきつかったことを今でも忘れません。一生懸命頑張ったことで若い4～5名のメンバーに入ることができました。その時、感じたことは年齢に関係がなく本人の「やる気」次第だと思いました。それからは訓練に興味を持ち、持前の勝気と頑張りでメンバーに負けたくない気持ちを持つことで、機能訓練が苦しみから楽しみに変わりました。

私は今年の9月には白寿(99歳)を迎えます。週に2回のデイサービスと機能訓練を頑張ったお蔭で長生き出来たと思います。時には体調が悪く訓練が出来ない危惧する時がありますが、メンバー達との連帯感によって元気が戻ってきます。機能訓練が休みの日には、少しでも身体を動かそうと、自転車漕ぎを2,000回以上、ルームランナー(ウォーキングマシン)で大股歩行を10分以上運動させてもらっています。

年齢とともに体調・体力に変化はありますが、元気で自分の脚で歩ける以上は仲間達と一緒に訓練に励む気持ちを持ち続けます。

最後に、こんな素晴らしいデイサービスと機能訓練を提供いただいている「みやび」に感謝いたします。

ご投稿ありがとうございます。 機能訓練指導員 林 宏

みやび温泉 「森の香り」

今月は発汗、保温に効果がある「森の香り」のお湯です。どうぞ堪能下さい。

5月4日(水) 9日(月) 21日(土)
26日(木) 31日(火)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。

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。

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4日生まれ



4月5日生まれ



4月9日生まれ



4月27日生まれ

HAPPY
Birthday
TO YOU



4月28日生まれ

新企画！おいしいデー

4月のおいしいデーは和菓子屋さんの本格わらび餅でした。



レクリエーションの様子



左：タオルで飛ばそう



4月の作品



採れたての鯛〜いいですね！！

デイの壁飾りは桜や鯉のぼり
皆さんで制作してくれました！



4月の手芸は、かわいい帽子のマグネット制作しました。



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。

ご利用キャンセルは急ぎお休みされる場合は当日朝にお手数ですが、午前8時20分ごろまでに当事業所まで、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。