



2023 年
(令和 5 年) 2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.com



連日最低気温が0℃前後と、とても寒い日が続いています。朝が冷えると布団からなかなか出れなくて起きるのがつらいです。

路面が湿っている時は、凍結していて歩いていても油断するとつるんと滑るときさえあります。葛城山や金剛山の山肌はしっかりと雪化粧を見ることができます。

真冬の真ただ中を実感しているところですね。2月は一年のうちでも最も寒い時期ですが、体調を崩さないで元気よく乗り切って行きましょう。2月3日の節分には願いを込めて、「鬼はそと、福はうち、コロナ疫病退散！」

看護師からのお知らせ

高齢者の足のむくみの原因

むくみ（浮腫）とは、血管の外に余分な水分（血しょう成分）が溜まっておこる現象です。一過性のものなら心配いりませんが、むくみが続くようであれば一度かかりつけ医に相談しましょう。

～むくみを伴いやすい病気～

・心臓病・腎臓病・甲状腺機能低下症・栄養障害性浮腫・静脈性浮腫など

～病気以外の原因でむくみが発生している場合～

・慢性下肢浮腫、これは足のむくみのことで、足首から心臓へと血液を送り出せず、下肢の血液が滞って余分な水分が血管の外に漏れ出しむくみが発生するものです。重症化すると足が重い、痛いと言った症状を伴い、自力で歩くことが困難になってしまいます。何か身体に変調があれば私たちにお知らせ下さい。

看護師 三島育恵

初笑い会 後記

2023年、新しい1年がスタートしました。

特設みやび神社で願掛けはしていただきましたか？おみくじは何が 나왔ましたか？

『初笑い会』では、獅子舞が登場し、皆様の頭を噛んで健康祈願、そのあとは巨大すごろくで楽しんでいただきました。

今年も楽しい企画がいっぱいですよ～。一緒にたくさん笑いましょう
佐々木夏子

2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。

バレンタイン企画 チョコレートフォンデュ 開催のお知らせ

2月14日(水) 13:50スタート・場所：デフロア

皆様に楽しんで頂こうと、スタッフ一同が大まじめに取り組んでいます。バレンタインデーはチョコレートを食べましょう。

日	月	火	水	木	金	土
30	31	01	01 カーリング	02 輪っかで大漁 🌸香りの湯🌸	03 節分ゲーム	04 飛んでけ 紙コップ！
05	06 百歳体操 🌸香りの湯🌸	07 コロコロストップ ✂️理美容サービス✂️	08 輪投げゲーム	09 風船バスケット	10 つかんで拾って	11 サイコロ振って ボーリング
12	13 パターゴルフで スマートボール	14 バレンタイン企画 チョコレート フォンデュ	15 百歳体操	16 つかんで拾って ✂️理美容サービス✂️	17 的あてゲーム 🌸香りの湯🌸	18 バウンドボール
19	20 輪っかで大漁	21 輪投げゲーム	22 サイコロ振って ボーリング 🌸香りの湯🌸	23 的あてゲーム 天皇誕生日	24 バランスコロコロ	25 百歳体操
26	27 風船バスケット	28 飛んでけ 紙コップ！	01	02	03	04

みやびの

美味しいお昼ご飯 !!



1月18日のメニュー

- ・肉じゃが
- ・ほうれん草の酢の物
- ・鰯煮
- ・ごはん

1月11日のメニュー

- ・天ぷら盛り合わせ
- ・白和え
- ・帆立とわけぎの酢の物
- ・ごはん



今年からは、料理の紹介を増やしてお届けします。
今日も美味しく、ごちそうさまでした！



理美容サービス 2月の理美容サービスは
2月7日(火)・16日(木)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。



久に会ふ
躍るゆに
探るく
筆硯ぎ
ゆ正秘
せ梅夢
空ば百
のほ本
青のの
さとや
や日
床和春
梅か浅
香梅なし
る園

恵洋

利用者様、ご家族様からの寄稿をご紹介します。

一月みやび詩詠み会

1月のおいしいデー

懐かしい和菓子屋さんの「フレッシュバターみかさ」でし



ワクチン接種を受けられましたらお教えください。新型コロナウイルス感染症は、未だ終息することなく続いています。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。

みやび初笑い会

年明け恒例の「みやび初笑い会」！！

今年も「獅子舞」が登場！！会場を盛り上げました。
初笑い会に先立ち、みやび神社での初詣とおみくじでも楽しんでいただき、大きなすごろくゲームもスタッフ一緒に盛り上がりました。



新春 書き初め大会



新年1月4日～6日に
書き初めを行いました。



機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

準備体操を入念に！

2月は一年で一番寒い月とされています。寒くなると身体に色々な変化が生じますが、誰もが顕著に現れるのが血圧の上昇です。

利用者さんの多くは高血圧症の薬を服用されていて、看護師による血圧測定は不可欠です。機能訓練においても、血圧の上昇に常に配慮しながら実施しています。グループで訓練を実施する際には、

座位で（椅子に座って）準備体操を兼ねた訓練

立位で（平行棒を把持して）本格的な訓練

毎回・毎グループごとに①②の順番を遵守することで急激な血圧上昇を防止しています。

個別で実施する機能訓練においても同様で、軽動作 → 重動作に移行しています。今後も、季節を問わず「安全第一」を念頭に置き、準備体操を入念に実施することで利用者様の期待に沿える機能訓練を目指します。

機能訓練指導員 林

みやび温泉「香りの湯」

今月は発汗、保温に効果がある
「やさしい藤の香り」のお湯です。
どうぞ堪能下さい。

2月2日（木） 6日（月）

17日（金） 22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。

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。

レクリエーションの様子

早押しクイズ、うちわでウサギ

毎週水曜日は麻雀クラブやオセロゲーム

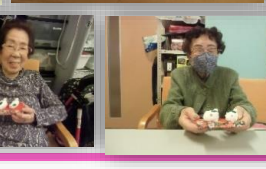
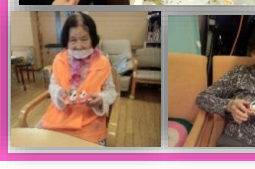


おやつのお手伝い



1月の手芸・作品

手芸で、今年の干支「卯」



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きょ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。