



2023年
(令和5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.com



1年で最も寒い2月が終わりました。この冬は最低気温が0℃前後で最高気温も10度を超えない寒い日がたくさんありました。3月に入り、いよいよ春の訪れに心踊らされる今日この頃です。
柔らかな春の日差しが部屋いっぱい差し込み、春のエネルギーを受け取り、すぐそばで春の花を飾り、耳をすませば「ホーホケキョ」と、うぐいすのさえずりが聴こえて来ます。カモミールのハーブティーで香りを楽しみ、旬の恵みを美味しく頂き春の味覚を楽しみます。今年は「五感」で春を感じる喜びを味わってみませんか？
そろそろ冬ごもりを終え、春支度を始めましょう。

看護師からのお知らせ

寒暖差が激しい3月は、日中の温かい気温に比べて朝晩の冷え込みが厳しいため、自律神経が上手く対応できません。特に高齢者は体温調節機能が低下するので、体調に影響を受けやすいと言われています。
自律神経が乱れると身体のだるさ、不眠、発汗、動悸、めまい、頭痛などの症状が出ます。自律神経の老化は機能を回復することが難しいのですが、神経の働きを整えることはできます。
①起きたら日光を浴びる。②適度な運動をする。③湯船につかる。④質のいい睡眠をとる。⑤しっかり栄養を摂る。⑥腸内環境を整える。⑦首を温める。
毎日を健康に過ごして頂けるよう、自律神経を整える生活習慣を取り入れてください。
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

節分 後記

2月3日、今年も節分の日にみやびでは、「鬼は外!!」と大声で叫びながら利用者様が紙ボールを、スタッフが扮した鬼たちに投げつけ大盛り上がりの中に豆まき改め紙ボール当てを終えました。
鬼に向かってキャーキャー言いながら笑顔いっぱい楽しんでいただけたひとときでした。
鬼役のスタッフはへとへとになっていました。
植村幸輔

3月のイベント・レクリエーション

春のおいしいみやび祭り開催のお知らせ

3月20日(月) 13:50スタート・場所：デイフロア
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。
2月実施が叶わなかったチョコレートフォンデュをお楽しみに!!

*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
26	27	28	01 バウンドボール	02 バランスコロコロ	03 おひなさまゲーム 🔥香りの湯🔥	04 輪っかで大漁
05	06 つかんで拾って	07 百歳体操 ✖️理美容サービス✖️ 🔥香りの湯🔥	08 コロコロストップ	09 パターゴルフで スマートボール	10 輪投げゲーム	11 風船バスケット
12	13 的あてゲーム	14 バウンドボール	15 カーリング	16 輪っかで大漁	17 百歳体操	18 サイコロ振って ポーリング 🔥香りの湯🔥
19	20 春のおいしい みやび祭り チョコレートフォン	21 春分の日 📅 今月21日は おいしいデー コロコロストップ 🔥香りの湯🔥	22 輪投げゲーム	23 風船バスケット	24 的あてゲーム	25 百歳体操
26	27 風船バスケット 🔥香りの湯🔥	28 輪っかで大漁	29 つかんで拾って ✖️理美容サービス✖️	30 サイコロ振って ポーリング	31 バランスコロコロ	01

みやびの 美味しいお昼ご飯!!



2月10日のメニュー
・豚肉の生姜焼き
・蓮根金平
・くらげと胡瓜の酢の物
・ごはん
・お味噌汁

2月14日のメニュー
・鯖の幽庵焼き
・小松菜とあげの煮物
・カニカマと胡瓜の酢の物
・ごはん
・お味噌汁



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!🔥

二月みやび詩詠み会

利用者様、ご家族様からの寄稿をご紹介します。

皆様からのご寄稿をお待ちしております。

幸輔

豆懐かし
方をまき
巻まきや
食べる飛童
楽しいび心
しみ思帰
腹満い鬼
た祈は外
す祈り

2月のおいしいデー

懐かしい和菓子屋さんの「ふんわりストロベリーサンド」でした。

理美容サービス 2月の理美容サービスは
3月7日(火)・29日(水)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。

ワクチン接種を受けられましたらお教えてください。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。検温出来てい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 節分

豆まきならぬ紙ボール当て
利用者様の剛速球に逃げ惑う鬼（スタッフ）。日頃のストレス発散にもなったでしょうか。



2月の手芸



機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

令和5年度を迎えるにあたって
今月は令和4年度の年度末になり新年度を迎えるにあたって、「機能訓練記録」を一新します。機能訓練記録には、日々行った訓練内容の記載ほかに、下記の2点が重要となります。
①利用者様個々の目標を設定
②利用者様個々の禁忌事項を確認
①は1年間を通じ目標達成に向けて転倒事故等に配慮し機能訓練を実施して行きます。
②の禁忌事項とは、利用者様の数人は人工関節（股関節や膝関節）を置換されている為、手術されたその関節が脱臼する危険性があります。その脱臼を起こし易い肢位や姿勢を行ってはならないことを「禁忌事項」に明記し日々確認しています。また、心筋梗塞や脳梗塞の治療や予防の為、抗凝固剤を服用されている利用者様には上肢や下肢をぶつけて皮下出血しないよう心掛けています。
このような利用者様個々の特異性を把握し、最も重要な「禁忌事項」は朱書する等、目立ち易くすることで、来年度も安全な機能訓練を心がけて行きます。
機能訓練指導員 林 宏

みやび温泉「香りの湯」

今月は発汗、保温に効果がある「ジャスミンの香り」のお湯です。どうぞ堪能下さい。
3月3日（金） 8日（水） 18日（土）
21日（火） 27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。

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！
2月にお誕生会をされた方



レクリエーションの様子

的当てゲームで、よ〜く狙って・・・

一生懸命釣りあげます!!



皆さんで風船バレー楽しんでいます!!

2月壁飾り



おひなさまの飾り作

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。