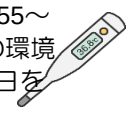
2023年（令和5年） 4月号 みやびだより

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

先日、WBC=ワールドベースボールクラシック=という野球の世界一を決める大会で日本は一度も負けることなく優勝し、見事に世界一の称号を得ました。
テレビの前でみんなで応援し、とても盛り上がりました。この大会が始まった3月初めは、まだまだ寒い日がありましたが、大会の終わる3月下旬ころにはすっかり暖かい春の日差しの感じられる日が増えていました。すでに桜は満開を迎え、街のあちらこちらで桜を楽しむことができます。ただ、春先は雨降りの日も多く、桜がすぐに散ってしまわないか心配になります。晴れの日は外へ出て満開の桜を楽しみましょう。

看護師からのお知らせ

人間の体温は、脳や心臓など重要な臓器の働きを保つために安定しています。65歳以上の男女では10～50歳の男女と比べ、低い体温となっていますが、その理由としては、基礎代謝の低下、体温調節機能の低下があります。体温が下がると免疫機能も低下し、風邪や病気にかかりやすく、また治りにくくなり、基礎代謝が低下すると同じカロリーの食事を摂っていても体重が増えやすくなります。
健康的な毎日を続けるため、継続的に軽い運動を行い、身体を温める食材、生姜や発酵食品、根菜類を摂り入れてください。体温調節の補助としてエアコンは必需品といえます。一般的に室内の温度は、夏25～28℃（湿度55～65%）、冬18～22℃（湿度45～60%）、この温度に合わせて室内の環境を整えて下さい。正しい体温調節を日頃から気を付け、健康的な毎日を過ごして行きましょう。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

チョコレートフォンデュ後記

3月20日、レクイベントで行いました。甘～いイベントでしたが、皆様のご協力があって無事に終えることができました。皆様には、甘くて美味しいという評価を多くいただきましたが、当日チョコレートの担当をしましたが、チョコレートが固まるのが思いの他早く、私にとってはチョコレート程甘くないイベントとなりました。　和田崇

新型コロナウイルス感染症マスク着用について　マスク着用は政府の方針で徐々に緩和されてきています。普段は外しても良し、人の集まる所でも着用は個人の判断で良しとなっています。ただし、高齢者が多く集まる施設では今まで通りマスク着用を継続することと言われています。デイサービスをご利用される日はご協力をお願いいたします

4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
26	27	28	29	30	31	01 カーリング
02	03 百歳体操	04 的あてゲーム	05 バランスコロコロ	06 カーリング ♨香りの湯♨	07 輪っかで大漁 ✂理美容サービス✂	08 輪投げゲーム
09	10 バウンドボール	11 バランスコロコロ ♨香りの湯♨	12 輪っかで大漁	13 百歳体操	14 風船バスケット	15 つかんで拾って
16	17 コロコロストップ	18 カーリング	19 風船バスケット	20 毎月20日はおいしいデーイ つかんで拾って ✂理美容サービス✂	21 サイコロ振って ボーリング ♨香りの湯♨	22 的あてゲーム
23 30	24 輪っかで大漁	25 輪投げゲーム	26 サイコロ振って ボーリング ♨香りの湯♨	27 的あてゲーム	28 百歳体操	29 バランスコロコロ

散歩 DE 花見
4月1日（土）～4月8日（土）

みやびの 美味しいお昼ご飯!!

3月22日のメニュー
- 粕汁
- 蓮根金平
- フライ盛り
- わけぎと竹輪の酢の物

3月24日のメニュー
- 桜蒸し
- 平天とエリンギのおろし煮
- 海草と胡瓜の酢の物
- えんどう豆ごはん
- お味噌汁

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

三月 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。

ゆるぎなき　空の蒼さや　梅香る
筆硯に　正せば灰と　床の梅
黎明や　水深々と　鳩の影
躍動を　秘むる天地や　春浅し
侘助や　襟足ちらと　躑躅

恵洋

皆様からのご寄稿をお待ちしております。

3月のおいしいデーイ

懐かしい和菓子屋さんの
「イチゴのバームクーヘン」でし

理美容サービス　4月の理美容サービスは
4月7日（金）・20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。
理美容サービスは都合により5月から値上げ致します。

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。

春のおいしいみやび祭り

今年の春のみやび祭りは初挑戦、チョコレートフォンデュを実施致しました。食材の竹串刺しから皆さまと一緒に準備し、チョコレートを溶かしている間にはスタッフが2人掛け合いで紙芝居をしたり、ギター演奏に合わせて一緒に歌ったり踊ったりしたあと、溶かしたチョコレートをフルーツやお菓子に浸けて召し上がっていただきました。とても楽しくて美味しいひと時でした。

3月の手芸

3月は便利な巾着袋
好きな柄を切り抜いて袋に貼りつけました。

4月はスプレーボトル

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 最高の目標

令和5年度を迎え、利用者さま個々の目標を設定し、その目標に向かって日々機能訓練(リハビリ)に勤しんでいただきます。その目標の内、最大で最高の目標が5月と9月にやって来ます。いずれの月も女性利用者さまが100歳(大正12年生まれ)を迎えられ、ともに機能訓練に楽しんで積極的に継続参加されることが目標です。2名とも頭脳明晰で運動スキルも問題なく文武両道のままで100歳を迎えられることと確信しております。

私自身、100歳以上の方を対象に機能訓練やリハビリを行った経験は皆無に等しく利用者さまと切磋琢磨してまいります。また、今年90歳台の利用者さまも15名居られ、いずれの方も100歳超まで元気に機能訓練への参加を希望されておられます。

機能訓練指導員　林　宏

みやび温泉「香りの湯」

今月は、いろいろな「香りの湯」となっています。

どうぞご堪能下さい。

4月 6日（木）　11日（火）
21日（金）　26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。

お誕生日おめでとうございます！
3月にお誕生会をされた方

3月1日生まれ

3月10日生まれ

3月20日生まれ

3月12日生まれ

3月24日生まれ

3月25日生まれ

3月26日生まれ

レクリエーションの様子

みんなでゲームや外へ出ての散歩

テラスでまったり、楽しい時間を過ごされました。

3月壁飾り

自立へのみち やらなければ出来なくなります。
みやびでは出来ないことは手伝ってまいります。楽しみながら
やる気を呼び起こし、自分の出来ることは自分でやりましょう！

3月末日付で　松本正己さん、寺山龍さんが退職されました。

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 分ごろに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。