2023年 (令和5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 fukufukukai.com

いよいよ新緑の季節が、様々な草木に花を咲かせ、さわやかな風かおる5月を迎えます。初夏を感じさせるさわやかな日は、窓を開けて、外の景色を眺めながら、まどろむのもいいですよ。 大空を揺らめくこいのぼりを眺めていると、時のたつのも忘れさせ、あらためてこの季節を楽しんでいることに気付かされます。

外へ出て身体を動かしたくなります。街に出ると、いろいろなことが私たちの目を楽しませてくれます。

お弁当を持ってお出かけするのもいいですね。

看護師からのお知らせ

加齢による機能の低下で、高齢者はめまいを起こしやすくなります。原因としては、

・平衡感覚の衰え、三半規管や耳石器、視覚からの情報が中枢神経できちんと集約されずバランスを崩す。
・ポンプ機能の低下で血圧の調整が上手く出来ず脳の隅々まで栄養、酸素が行き届かなくなる。
・体内の水分不足により、血液が濃くなり流れが悪くなる。
・薬剤、降圧剤・睡眠剤・抗不安剤等々。
・精神的ストレス、強い緊張、うつ病などの心の病気の症状。

めまいの原因は様々です。まずはかかりつけ医に相談することと、適度な運動、規則正しい生活、栄養バランスの取れた食事を3食食べるなど、生活習慣の改善も有効となりますので実行してみて下さい。

看護師 三島育恵

スタッフ紹介

3月に入職しました髙木典子です。

もうすぐ2か月になります。今のところまだまだ覚えることがたくさんあり、早く仕事を覚えられる様に頑張っています。

皆様の笑顔と優しい言葉にとても助けられています。

どうぞ宜しくお願い致します。

5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。

5月の行事レクは、みやリンピック 2023です。
開催のお知らせ 5月 24日(水)・25日（木）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3種目の競技を用意しました。どうぞお楽しみに!!

日	月	火	水	木	金	土
30	01 カーリング	02 輪っかで大漁 ✂理美容サービス✂	03 憲法記念日 飛んでけ紙コップ！	04 みどりの日 百歳体操	05 こどもの日 バランスコロコロ	06 コロコロストップ ♨香りの湯♨
07	08 輪投げゲーム	09 風船バスケット	10 つかんで拾って ♨香りの湯♨	11 サイコロ振って ボーリング	12 パターゴルフで スマートボール	13 カーリング
14	15 飛んでけ紙コップ！ ♨香りの湯♨	16 つかんで拾って	17 バウンドボール ✂理美容サービス✂	18 バランスコロコロ	19 百歳体操	20 毎月20日はおいしい 輪投げゲーム
21	22 サイコロ振って ボーリング	23 的あてゲーム	24 みやリンピック 2023	25 ♨香りの湯♨	26 風船バスケット	27 百歳体操
28	29 バウンドボール	30 バランスコロコロ ♨香りの湯♨	31 カーリング	01	02	03

みやびの 美味しいお昼ご飯!!

4月1日のメニュー
・鮭の焼き物
・えんどう豆の卵とじ
・もずく酢
・山芋おろし
・お味噌汁
・ごはん

4月25日のメニュー
・メバルの煮付け
・ひじき豆煮
・酢の物
・胡麻豆腐
・お味噌汁
・ごはん

今日も美味しく、ごちそうさまでした！

四月みやび詩詠み会

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。

・観桜や　デイサービスの　輩と
・咲き充つる　花に緊張　ありにけり
・触れば散る　花の生命を　いとほしみ
・散り惜しむ　花に心を　重ねをり

恵洋

・散らばれる　廃寺の礎　石鼓草
・たんぽぽや　つひロ遊む　童歌
・たんぽぽや　テニスの音の　交々に
・摘み競ふ　昔懐かし　鼓草
・たんぽぽや　夕日放さぬ　一屯

恵洋

4月のおいしいデーイ

懐かしい和菓子屋さんの「ミルク檸檬ゼリー」でした。

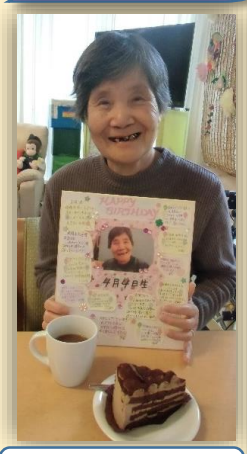
理美容サービス 5月の理美容サービスは
5月 2日（火）・17日（水） に行います。
ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。
理美容サービスは都合により5月から値上げ致します。

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。

お花見週間 「散歩で花見」

今年は新型コロナも少し落ち着き外出できるようになったので、みやび近隣の公園や石川河川公園まで花見にいきました。
参加された皆さんは笑顔で魅入られていました。

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9日生まれ

4月15日生まれ

4月20日生まれ

4月23日生まれ

4月27日生まれ

4月28日生まれ

レクリエーションの様子

4月はスタッフによる落語会を楽しんでもらいました。

サブレクではいつも通り、麻雀や作業などされています。

4月の手芸

スプレーボトルの制作をしました。
　ボトルに好きな柄を切り貼りつけました。
5月はメモスタンドの作成です。

機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

運動とアセチルコリン
　運動することで、脳の「アセチルコリン神経」を活性化しアセチルコリンという化学物質を放出します。このアセチルコリンは運動や認知機能に不可欠な物質です。また、アセチルコリンを分解する物質としてアセチルコリンエステラーゼという物質も体内に存在し、常に新陳代謝されています。
　認知症の予防薬や治療薬として、アリセプトやリバスタッチパッチ等々が処方されており、実際に服用されている利用者さんも散見します。この薬は、アセチルコリンエステラーゼ阻害剤で、アセチルコリンエステラーゼの生成を抑制することで脳の活性化につながる薬です。
　機能訓練では、少しでも多くのアセチルコリンを生成して頂くことを目的としています。運動する事で認知症の予防や進行防止に寄与できるように、利用者さんと日々、楽しく笑顔で機能訓練に励んでまいります。　　機能訓練指導員　林　宏

みやび温泉「香りの湯」

今月は、「森の香り」となっています。
どうぞご堪能下さい。

5月 6日（土）　10日（水）　15日（月）
25日（木）　30日（火）に行います。

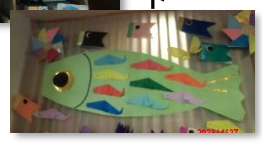
みやびのお風呂でからだの芯から温めて、健康で清潔な日々を過ごしましょう。

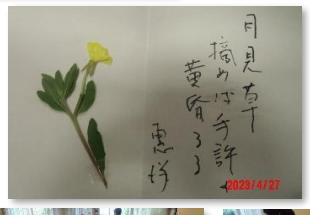
川柳・俳句・写真を募集しています

　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。

4月壁飾り

鯉のぼりオンパレード





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。

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。