2023年 (令和5年) 6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

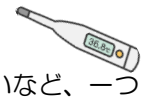
先日、近畿地方で梅雨入りの発表がありました。いよいよ本格的な梅雨の到来です。

周りでは田植えの準備も進んでいます。中には既に田植えを終えたところもありますね。少しずつ雨の日も増えて来ると、運動不足になりがちです。本格的な夏をひかえ体調をくずさないようお気をつけください。

みやびの前を流れる川では、カモがたくさんの子を引き連れて子育てが始まりました。

そのほほ笑ましい光景は、見る私たちの心をいつも和ませてくれます。

看護師からのお知らせ



睡眠はこころとからだの健康に密接に影響しています。なかなか寝つけない、早く目が覚める、一度目が覚めると寝にくいなど、一つでも当てはまれば睡眠障害と言えます。

寝不足や不眠が続くと感染症にかかりやすくなり、意欲の低下、うつ状態になったり、集中力や注意力の低下を起こしたりします。

高齢者は生体リズムのメリハリが悪くなって来て、日中や夕方に眠気に襲われやすく、夕方にうとうとしてしまうと夜に熟睡するために必要な疲労や睡眠物質が使われてしまい、夜眠れなくなります。短い昼寝（30分）はアルツハイマー型認知症の発症を1/5に減らし、脳の疲労回復に有効です。

夕方の30分程度の軽い運動は、運動の効果を上げ、体温も上昇し、夜に向けて体温が下がることで眠りにつきやすくなる効果もあります。是非実行してみて下さい。

看護師　三島育恵

スタッフ紹介

4月に入職しました松田紘典です。

利用者様に安心して楽しく過ごして頂けるようにサポートさせて頂きます。

まだまだ覚える事が多いですが、頑張りますので、よろしくお願いいたします。野球が好きですので気軽に話しかけて頂けると嬉しいです。

6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。

6月の行事レクは、かくし芸大会 2023です。
開催のお知らせ　**6月 19日(月)・20日（火）13:45スタート**
昨年に続いて今年も かくし芸大会 2023 を開催いたします。かくし芸なので出し物はないしょです。どうぞお楽しみに!!

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	01 輪っかで大漁	02 サイコロ振って ボーリング	03 的当てゲーム
04	05 百歳体操	06 パターゴルフで スマートボール	07 輪投げゲーム	08 風船バスケット	09 バウンドボール ♨香りの湯♨	10 バランスコロコロ
11	12 カーリング	13 百歳体操	14 つかんで拾って ♨香りの湯♨	15 サイコロ振って ボーリング ✂理美容サービス✂	16 コロコロストップ	17 パターゴルフで スマートボール
18	19 みやび かくし芸大会	20 毎月20日は おいしいデーイ みやび かくし芸大会	21 防災訓練 百歳体操	22 バウンドボール	23 カーリング ✂理美容サービス✂	24 輪っかで大漁 ♨香りの湯♨
25	26 つかんで拾って	27 サイコロ振って ボーリング ♨香りの湯♨	28 バランスコロコロ	29 コロコロストップ	30 輪投げゲーム	01

みやびの 美味しいお昼ご飯!!

5月10日のメニュー
- 茶碗蒸し
- カツオのたたき
- ひろうすと野菜の炊き合わせ
- えんどう豆ごはん

5月23日のメニュー
- 茶碗蒸し
- 酢の物
- 大根とすじ肉の煮物
- 松風焼
- 炊き込みごはん

今日も美味しく、ごちそうさまでした！

5月のおいしいデーイ

懐かしい和菓子屋さんの「白玉抹茶ぜんざい」でした。

理美容サービス 6月の理美容サービスは
6月15日（木）・23日（金） 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月より値上げさせて頂いております。

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。

みやリンピック 2023

今年もやって来ました「みやリンピック 2023」5月24日、25日の 2日間の日程で行われました。レッドチーム、イエローチーム、ブルーチームの 3つのチームに分かれ、元気いっぱい身体を動かし、大盛り上がりでした。

機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

変形性膝関節症と機能訓練(運動療法)

年齢を重ねるにつれて「膝の軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「膝の変形」が起こる病気が「変形性膝関節症」です。

この治療や予防には運動療法が効果的です。膝関節の機能を保つ運動療法として

1.膝関節を支える筋肉を鍛える。

2.膝関節の動きを良くする。

利用者様の多くは変形性膝関節症に罹患されており、この2点を念頭に入れて、日々機能訓練に励まれています。具体的には椅子に座って準備体操を兼ねて下肢の柔軟性や関節可動域の向上に努め、その後は平行棒を把持して下肢筋力の向上に努められています。

「老化は脚から始まる」と言われています。現状維持以上の効果を得ながら変形性膝関節症の克服に、一翼を担える機能訓練を実施しています。機能訓練指導員　林　宏

みやび温泉「香りの湯」

今月は、「お楽しみに」となっています。どうぞご堪能下さい。

6月 9日（金） 14日（水）
24日（土） 27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！
5月にお誕生会をされた方

4月26日生まれ

5月20日生まれ

5月25日生まれ

レクリエーションの様子

久しぶりの カラオケ も人気レクの一つです。

書道はいつも真剣に取り組まれています。

5月の手芸

5月の手芸
「メモスタンド」
の作成です。

5月壁飾り

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。