2023年（令和5年） 7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

7月の行事レクは、七夕祭り（ちいさな夏祭り）です。
開催のお知らせ　7月 6日(木)・7日（金）14:00スタート
皆様から七夕のお願い事を募集しています!!
まだ短冊にお願い事を書かれていない方、スタッフにお願い事をお伝えされていない方は、お近くのスタッフまでどうぞ!!

今年も笹の葉が皆様のお越しをお待ちしております。

お願い事・・・一つと言わず二つ三つでもお待ちしております!!

現在、デイサービス来所時に着替え等のお荷物を預からせて頂いておりますが、ご自身で手元にお持ち頂いている荷物(バッグ、小物等)に関しましては、各自で責任をもって管理して頂くと同時に、貴重品(お金等)は持参されませんようにお願い致します。万が一ご自身で管理されているお荷物が紛失等ございましても、こちらでは一切の責任を負いかねますので、何卒御理解、御協力頂きます様、宜しくお願い致します。

スタッフ紹介

5月に入職しました奥田未央です。14時までの勤務ですが、主に入浴やお昼の業務をを担当しています。懐かしい歌や韓国中国ドラマが大好きです。皆さんと歌う機会や、ドラマのお話ができたらうれしいです。よろしくお願いします。

7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 風船バスケット
02	03 的当てゲーム	04 サイコロ振って ボーリング	05 パターゴルフで スマートボール	06 七夕祭り (小さな夏祭り) ♨香りの湯♨	07 七夕祭り (小さな夏祭り)	08 百歳体操
09	10 バランスコロコロ	11 コロコロストップ	12 輪っかで大漁 ✂理美容サービス✂	13 輪投げ	14 百歳体操	15 バウンドボール ♨香りの湯♨
16	17 飛んでけ 紙コップ!!	18 カーリング	19 いもほりゲーム	20 百歳体操 毎月20日はおいしいデーイ	21 バランスコロコロ ♨香りの湯♨	22 コロコロストップ
23 / 30	24 輪っかで大漁 / 風船バスケット 31	25 輪投げ ✂理美容サービス✂	26 サイコロ振って ボーリング ♨香りの湯♨	27 的当てゲーム	28 パターゴルフで スマートボール	29 カーリング

みやびの美味しいお昼ご飯!!

6月 7日のメニュー
- 八宝菜
- 春巻き
- 大根サラダ
- 味噌汁
- ごはん

6月 9日のメニュー
- ハンバーグ
- サラダ
- スープ
- ごはん

今日も美味しく、ごちそうさまでした！

おしらせ

看護師からのお知らせ

夏に起こる脳梗塞

夏は湿気や暑さで大量の汗をかくため、体が脱水症状になりやすくなります。脱水症状が起きると血液の水分が不足し、血液が粘度を増し、血栓が出来やすくなります。夏は体の熱を放出しようと末梢血管が拡張し、血圧低下状態になっています。

生理機能が低下している高齢者は、血液拡張作用により血流が遅くなり、血栓が出来やすい状態にあります。特に高血圧や糖尿病の生活習慣病や不整脈といった脳梗塞の危険因子をもった人は、脱水症状が誘因となって脳梗塞が起こりやすくなります。

- ろれつが回らなくなる。言葉が出にくい。
- めまいがする、ふらついて立てない、歩けない。
- 片側の目が見えにくい、物が二重に見える。
- 片側の手足に力が入らない。体の半分がしびれる。

などの兆候がみられたらすぐに受診をして下さい。こまめな水分補給を心がけ、適度な運動を日課にし、肥満や生活習慣病の改善に努めて下さい。

看護師　三島育恵

6月のおいしいデーイ

懐かしい和菓子屋さんの「わらびもち」でした。

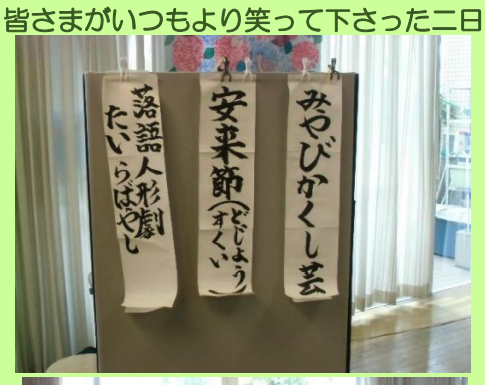
理美容サービス

7月の理美容サービスは
7月 12日（水）・25日（火） 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。

かくし芸大会

今回のかくし芸大会は、どじょうすくいと落語人形劇「たいらばやし」でした。面白おかしい演目を、皆さま楽しんで頂けたでしょうか。笑うことが元気の秘訣、皆さまがいつもより笑って下さった二日間であれば幸いです。



機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

有酸素運動と無酸素運動(機能訓練)

有酸素運動の代表的な運動は、水泳・ジョギング・ウォーキング・サイクリング等があり主に持久力を養います。無酸素運動は筋力トレーニング等で筋肉量を増やし基礎代謝を高める運動です。また、有酸素運動は時間をかけて行う継続的な運動で、無酸素運動は短時間で行う強度の高い運動のことです。

みやび：デイサービスの機能訓練では３０分前後という短時間内で行うため必然的に無酸素運動となります。無酸素運動は決めた回数の運動を、余力を残さないように全力で取り組むことが重要です。無酸素運動を繰り返し続けることで筋力自体の強さが増し、動作スピードの向上や筋力強化が望めます。

ご高齢の利用者には、準備体操不足による血圧上昇や頻脈、その日の健康状態を指導員が把握しながら、無酸素運動に励んでもらっています。

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。

7月 6日（木） 15日（土） 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。

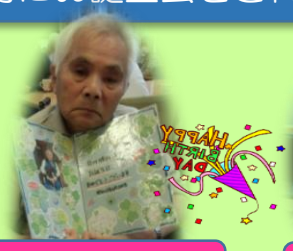
川柳・俳句・写真を募集しています

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！ 6月にお誕生会をされた方

6月16日生まれ


6月21日生まれ

6月14日生まれ

6月27日生まれ

5月28日生まれ

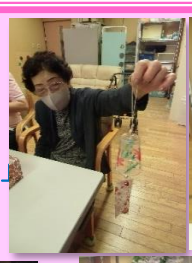
6月13日生まれ

レクリエーションの様子

カゴにおじゃみを入れる人気ゲームです。レクリエーションの合間には笑顔も溢れます。

6月の手芸

6月の手芸「風鈴」の作成です。7月は「ボトルフラワー」の予定です。



6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。