2023年
12月

デイサービス　みやび便り

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　0729-50-0382
みやびホームページ
fukufukukai.com

12月の行事レクは、年忘れ演芸会です。
12月 20(水)21(木)午後からスタート!!
今年一年の見納め、笑い納めになるような演目をご用意しております。
お楽しみに!!
(写真は昨年の様子です)

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の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。

12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
					01 バランスコロコロ	02 コロコロストップ
03	04 サイコロ振って ボーリング	05 的当てゲーム	06 バウンドボール	07 百歳体操 ♨香りの湯♨	08 パターゴルフで スマートボール ✂理美容サービス✂	09 カーリング
10	11 玉入れゲーム	12 バウンドボール	13 コロコロストップ	14 的当て ✂理美容サービス✂	15 輪っかで大漁	16 輪投げ ♨香りの湯♨
17	18 バランスコロコロ	19 百歳体操	20 年忘れ演芸会 毎月20日は おいしいデー	21 年忘れ演芸会	22 風船バスケット ♨香りの湯♨	23 飛んでけ紙コップ
24/31	25 パターゴルフで スマートボール	26 カーリング	27 輪投げ ♨香りの湯♨	28 バウンドボール	29 飛んでけ 紙コップ	30 年末年始 お休み(～1/3)

みやびの 美味しいお昼ご飯!!

11月 1 日のメニュー
- 豚汁
- 鰻巻き
- 茄子の煮びたし
- 鶏肉と胡瓜の酢の物
- 炊き込みご飯

11月 17日のメニュー
- 豆腐ハンバーグ
- ポテトサラダ
- スープ
- 果物
- 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

―逆流性食道炎―

逆流性食道炎は、胃酸や胃の内容物が食道に逆流することが原因の病気で、逆流した胃酸が食道の粘膜を傷つけ、粘膜を傷つけ、粘膜がただれ、炎症を起こします。食道の粘膜は胃の粘膜より弱く敏感です。逆流性食道炎の場合、強い胃酸が長い時間食道にとどまるため、食道の粘膜がただれ、炎症を起こすのです。

・症状

熱くやけるような胸やけ、酸っぱい液体があがってくる、喉の痛み、食べ物が飲み込みにくい、つかえる、などです。

・生活上注意が必要なこと

腹八分目にする、消化のよい食事を心がける、食後すぐに横にならない、肥満に気をつける、腹部を締め付けない、アルコール、炭酸飲料、カフェインなどは胃の入り口を緩める作用があるので、摂り過ぎは控えましょう。

逆流性食道炎の治療は、胃酸を弱くする胃酸分泌抑制薬が使われます。上記のような症状が見られたら、かかりつけ医に相談して下さい。

看護師　三島育恵

11月のおいしいデーイ

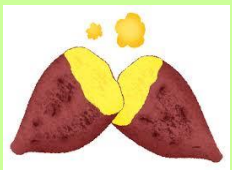
懐かしい和菓子屋さんの「生おはぎ」でした。

理美容サービス　12月の理美容サービスは
12月 8日（金）・14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。

焼 き 芋 会

少し寒さも染みる季節になって参りましたが、火を焚いてお芋を並べれば自然と皆さんに笑みがこぼれ、歌も唄いだせます。皆さんで包んで焼いてもらったお芋さん、甘くてホクホクの美味しい焼き芋になりました。
ごちそうさまでした!!



お誕生日おめでとうございます！
11月にお誕生会をされた方

11月の手芸

11月の手芸
「サンタの
スノードーム」
の作品です。

12月は
「松ぼっツリー」
の予定です。
お楽しみに!!

11月壁飾り、レクリエーション

機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

『百歳三ヵ月の利用者さんから投稿いただきました(機能訓練)』

百歳なんて考えてもみませんでした。
「みやび」にお世話になりとにかく身体を動かすことがしたいと、そればかりを考えていました。初めての機能訓練で「脚を高く挙げて歩きましょう。」と言われたことを今でも忘れていません。若い人と一緒に色々な事を教えてもらい、淡々と一生懸命頑張りました。
体操する時は、大きな声で時には厳しく、時には皆を笑顔にさせる様な事を言い、私達に安堵感を与えてくれます。それが機能訓練をするのが好きになった様な気がします。百歳を過ぎた今、これからも機能訓練が続けられるかと心配する時もありますが、より一層頑張ってみようと思います。
私は「百歳」という数字は大嫌いです。（まだまだ若い者には負けません！）

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。
12月 7日（木） 16日（土）
22日（金） 27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。

写真を募集しています。

みやび便りでは、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。

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 30 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。