

香梅の里デイサービスだより 30.11月

夕方になるとあっという間に日が沈んでしまうようになりました。お車では早めの点灯を心がけましょう！ご自宅ではコタツや暖房器具のコードなどでの転倒に注意しましょう！！今回のデイサービスだよりは『運動会特集』『転倒に注意しましょう』『11月の雑学』『秋のレク』『11月のレク～茶巾しぼり』の内容です。

香梅の里デイサービスでは、利用者の方がいきいきとした在宅生活が営めるよう、日常生活上のお世話や機能訓練を行い、孤立感の解消とともに心身の機能維持を図っています。
また、ご家族の身体・精神的負担の軽減につながるようサービス提供に努めています。

— こんな出来事がありました —

香梅の里秋の運動会開催

選手宣誓！

所長から、賞状とトロフィーを授与されました。

玉入れ、芯送りゲーム、ペットボトル倒して競いました！

応援合戦♪職員も一緒になって応援しました！

パン食い競争でおやつGET!

◆◆香梅デイサービスの1日（サービス内容）◆◆

自宅までお迎えに伺います

9:30 朝茶、バイタルチェック(体温、血圧、脈拍の測定)

入浴(大浴、小浴、リフト浴、特浴等)

水分補給、余暇・創作活動

11:45 口腔体操、昼食、口腔ケア、午睡

14:00 8・6体操、歌、レクリエーション

15:00 おやつ

15:30 要支援の方の送り、要介護の方は余暇活動及びゲーム

16:40 要介護の方の送り

☆☆☆11月の行事予定☆☆☆

○行事・レク

茶巾しぼり

缶たおし、おでんじゃんけん

サイコロゲーム、輪投げ、タコ釣り

言葉さがし、秋のビンゴゲーム 等

○体重測定 11/19～11/24

○誕生会 随時



デイサービスの見学や1日体験利用(無料)もご利用いただけます。

また、デイサービスのご利用においては、追加・臨時利用にも柔軟に対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

(☎72-3335 担当 渡部・奥村)

転倒に注意しましょう！

高齢者にとって転倒は骨折などにつながり、寝たきりや活動性の低下などにより社会的孤立を招く恐れがあります。普段から転倒しにくい身体や環境を整えることで元気な毎日をご過ごせるように心がけましょう。

バランス感覚

平衡感覚がにぶくなると、とっさの判断が遅れがちになります。

視力・聴力

衰えと共に周囲の状況が把握しにくくなります。

関節の動きと筋力

身体が硬くなったり、動きがにぶくなったりします。



神経の働きの低下

末梢神経の働きがにぶくなると、眼・耳や手足からの情報量が減少します。

薬

副作用にふらつきのあるものもあり、注意が必要です。

住環境

家庭内の事故の多くが転倒です。段差など注意が必要です。

●転ばないための身体づくり

高齢者の方は特に寝てばかりいると筋力は著しく低下します。

普段から活動性のある生活を心がけましょう。また、テレビを見ながらや、朝起きた時や寝る前など布団の中ででもできる運動を行うのも効果的です。

●転ばないための規則正しい生活

食事、睡眠、生活リズムを整える事は上記の転ばない身体づくりにも関係します。栄養の偏らない食事の摂取や、十分な睡眠をとるようにすることが大切です。

●転ばないための環境整備

寒くなってくると布団が厚くなったり、コタツや暖房器具等を多く使うようになります。コードや普段より足元が悪くなり転倒のリスクが高まります。

つまずいたり、引っかからない環境にすることが望ましく、また照明なども明るく見えやすいものや、足元を照らす工夫も大切です。

11月の雑学

11月7日『立冬』

暦の上では11/7～立春の前日までが冬とされています。日脚が次第に短くなり昼夜の寒暖差が激しくなります。



冬を告げる花『サザンカ』

秋から冬にかけて赤やピンクの花を咲かせるサザンカ。よく似たツバキと混同しがちですが、咲く時期が異なり、サザンカは冬を告げる花、ツバキは春を告げる花と言われています。最もわかりやすい違いは散り方で。花ごとポロリと落ちるのがツバキ、花びらが1枚ずつ散るのがサザンカです。



『鍋奉行』と『待ち娘』!?

寒くなってくるとやっぱり鍋料理が食べたくなるものですね。鍋料理の際、作り方や食べ時などを仕切りたがる人をいつしか『鍋奉行』と呼ぶようになりました。最近は鍋奉行よりも厳しく仕切る人を『鍋将軍』、あく取りを担当する人を『あく代官』、そして出来上がりを待つだけの人を『待ち奉行』や『待ち娘』と呼ぶそうです。皆さんはどのタイプでしょうか？



11月の行事予定 ～茶巾しほり～

手作りおやつ行事シリーズ、今年もやります！「茶巾しほり」！！

蒸かして潰して味付けしたイモを茶巾様にしたおやつで毎年おいしい茶巾しほりを楽しみにしています。



秋のレク 「おイモほり」

香梅の里の今秋の季節のレクリエーションは「おイモほり」で季節感を演じてみました。新聞紙や広告、包装紙などをちぎって作った畑の中からイモのつるを引っ張り、数多くイモを掘り当てた人の勝利となるゲームです。次から次へとイモがとれて喜ぶ皆さんの姿を、畑仕事をしておられた頃と照らし合わせて見させていただきました。



香梅の里デイサービスに関するお問い合わせは・・・

社会福祉法人 松江市社会福祉協議会 美保関介護センター

松江市美保関町片江2268-8 香梅の里デイサービス

TEL 0852-72-3335 FAX 0852-72-2288

