

宮前ふれあいの家 認知症対応型通所介護

優っくりディサービス

# 優っくり宮前

平成27年11月号

宮前ふれあいの家 [ 優っくりディサービス ]  
TEL 03-3335-8161  
FAX 03-3335-8162  
住所 杉並区宮前5-17-15  
Eメール miyamae-day@foryou.or.jp

miyamae.foryou.or.jp



随时情報発信中！



## 優っくりディサービス、今月のトピックス



## 今月は「宮前大運動会」を開催しました。

秋と言えばスポーツの秋！と言う事で、優っくりディでも「優っくりディ大運動会」を行いました。ご利用者様の選手宣誓から始まり、準備体操、玉入れや棒引き、みなさん、自分のチームが勝利出来るように掛け声や身振り手振りで応援していました。その中でも、一番盛り上がったのは『パン食い競争』です。どちらのチームも笑顔が溢れ、パンを一生懸命に咥えようと頑張っていました。中には手を使う方もいらっしゃいましたが、それはご愛嬌。職員も一緒にになって楽しい時間を過ごさせて頂きました。



### ●日々のご様子

先月からご利用者様と一緒に作り上げてきた『お神輿』ついに完成しました。…と言う事で先日、優っくりディでは、『秋祭り』を開催。お披露目を兼ねて、ディサービスの中をお神輿を担ぎ練り歩きました。色々な方から「すごくきれい」や「自分たちも使いたい」といったお声をいただき、ご利用者様と一緒に、頑張って作ったかいがありました。『お神輿』はこれからも毎年この時期にお披露目できればと思っております。



### ●優っくりディだから出来ること

優っくりディでは日当たりの良いベランダがあるので、そこを活用してプランターで野菜や草花を育てて季節を楽しんでいます。露口ドライバーがガーデニングアドバイザーとなり、一人ひとり種や苗を植え、これまでに枝豆・朝顔・コスモスなど育てました。枝豆は潰してすんだにしたり、一部乾燥させたので、これからきな粉にしてみんなで頂こうと思っています。今はじゃがいもを育てているので、みんなで収穫を楽しみにしています。



### ●専門職からのワンポイントアドバイス

第二回睡眠について…現在、成人の5人に1人が不眠の症状があると言われ、高齢になると3人に1人にもなります。今回は快適な睡眠を得る方法をいくつかご紹介します。①寝る前に適温のお風呂に入る ②寝る90分前位に軽い運動をする ③太陽の日差しを浴びる ④夜は強い光を避けるなど。このようなことを心掛けて、心地いい睡眠を得て、日々元気に過ごしましょう。

## 認知デイ(可能枠数)

					土

## 入浴(可能枠数)


(10月15日現在)




## 11月のカレンダー



介



## 編集後記

介



優つくりデイサービスでは、  
ホームページでもご利用者様の様子をお伝えしています。  
**「宮前ふれあいの家 認知」で検索！**  
**新規のご利用者様も募集中です！**

