

# 宮前ふれあい新聞

miyamae.foryou.or.jp

平成27年7月号

For You 社会福祉法人 奉優会  
デイホーム宮前ふれあいの家  
〒168-0081 杉並区宮前5-17-15  
TEL 03-3335-8161  
FAX 03-3335-8162



## 花唱舞会

先日、花唱舞会（はなしょうぶかい）のみなさまにお越しいただき、ダンスショーが行われました。ワルツやタンゴ、ルンバやチャチャ、アルゼンチンタンゴなどをお楽しみいただき、プログラム中盤には、ご利用者様と一緒にダンスをするコーナーもありました。数名の方が前にでて、一緒にダンスを踊られました。その中でも以前ダンスを習われていたという方は、特に際立って、美しいダンスを披露してくださいました。

踊られた方の中には「ダンスは初めて！」という声もありましたが、少し照れながらも、みなさん綺麗なステップを踏んでおりました。



## ボランティア 大募集！

現在、皆さまの活動のご支援にご協力頂ける方々を大募集中です。ご利用者様の手芸・家事等のお手伝いやお話し相手など・・・。

ご興味をお持ち頂いた方は、下記担当者までご連絡下さい。

デイホーム宮前ふれあいの家  
電話03-3335-8161  
担当：国井



## スタッフ紹介

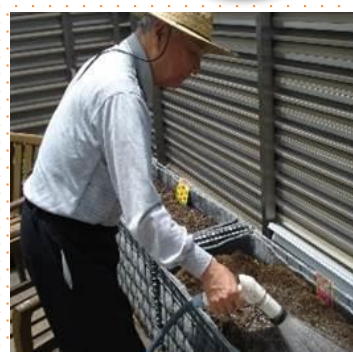
介護職 井出 優佳

1F一般デイ（さくらフロア）を担当しています。主に、俳句や和菓子の会、ヨガのポーズを取り入れた体操などに取り組んでいます。以前は保険会社に勤めておりました。みなさまが楽しく心穏やかに過ごせることを、心がけています。今後とも、よろしくお願ひいたします。





さくらフロアでは和風レストラン・藍屋まで、お出かけランチに行ってきました。豪華なメニューを前に「お腹いっぱい！」と言われながらも、「甘いものは別腹！」とデザート白玉あんみつも完食です。「久しぶりの外食で、とても楽しかった！」と笑顔ながらに仰っておりました。「次はどこに行こうかな？」と次回に向けて、すでに計画中です！



初夏を感じさせる青空の下、すみれフロアのベランダでガーデニングをお楽しみいただきました。こちらでは色々な種類のハーブが育っていて、さわやかな香りを放っています。今日は緑に映えるような「ひまわり」と「ほうせんか」の種を蒔きました。「昔はよくやったけど、これでいいのかな？」と言いながらも上手に土をならしておりました。美しい花が咲くと良いですね！



## 脱水予防のお知らせ



今年は例年より早く梅雨がやってきました。今夏も元気に乗り切るためにはやはり**水分補給**が大切です。水分は食事から摂れる水分以外に、**一日1.5リットル以上**の水分が必要とされています。ついつい億劫になる水分補給の一つの工夫として、ご自宅では、朝のうちに①温かい飲み物（お茶など）②ペットボトルに水、もしくは薄めたスポーツドリンクなどを用意しておきます。あらかじめ飲み物がそばにあれば、面倒がらずに水分を摂ることができます。あとは継続しましょう。できれば、まわりの人が、褒め、励ましてあげましょう。

