

宮前ふれあいの家認知症対応型居宅介護

優っくりデイサービス

優っくり宮前

平成30年11月号

TEL 03-3335-8161
FAX 03-3335-8162
住所 千葉県宮前5-17-15
Eメール miyamae-day@foryou.or.jp

miyamae.foryou.or.jp

随時情報発信中!

優っくりデイサービス、今月のトピックス

秋の運動会を開催

10月といえば運動会です。皆様にフロアで飾り付ける万国旗を手作りして頂きました。多くの旗でも大勢で作れば短時間で出来上がります。作りながら「これはどこの国の旗？」と話題が付きません。運動会では紅白に分かれての玉入れをしました。事前に玉投げの練習をしてから本番に臨めば次第に目標に入るようになります。一球の差で勝敗が決まるとなると皆様、熱を帯びられます。勝負事では一言一憂が鋭脚味でしょうか。身体をよく動かされ笑い合い、楽しい運動会となりました。

●日々のご様子

例年この時期、将来教職を目指す大学生が実習に来られています。ご利用者さまから見れば孫やひ孫のような若い人たちは。手芸、カルタ取り、ゲーム、歌の会で一緒に過ごすことで学んで頂いた事があったかと思えます。実習最終日には実習生の特技を披露してもらいました。皆様、眼を輝かせてご覧になっていました。日々、若い人たちのパワーを頂いています。

●優っくりデイから出来ること

10月17日に宮前カフェを開催しました。認知症の方やその家族、地域の方、専門職など誰もが参加できる場所です。気軽にお茶を飲みながら相談や話し合いが出来る事で認知症の方や家族を支える地域の繋がりを深める場所になりたいと思っています。お部屋では当日お出しするお菓子作りを行いました。今回は「南瓜の茶巾絞り」でしたが、試食段階で「美味しい」と好評でした。お越しいただいた方々にも大変喜んでいただけました。

●専門職からのワンポイントアドバイス

健康長寿にスクワット・・・大腰筋（上半身と下半身を繋ぐ唯一の筋肉で腰の部分の奥にある）を鍛えることが重要でその為にはスクワットが効果的です。足を肩幅に開いて立ち、椅子に座るようなイメージで膝を曲げ身体を落とし、ゆっくりと元の姿勢に戻す。これを繰り返すことで太ももの大腿四頭筋も鍛えられます。最初大変な場合は椅子に掛けて行うのもよいです。筋力に合わせて質の良い食事をするのも必要です。動脈硬化、認知症を予防し、健康に過ごさよう・・・頑張りましょう。（看護師 永田）

優っくりデイサービス 空き情報 10月現在

認知デイ(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
△	△	○	△	△	△

入浴(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
△	△	○	△	△	△

(○:余裕あり △:残りわずか) ※入浴方法・回数等はご相談ください。(10月15日現在)

夕食サービスを実施しております。是非ご利用ください！（詳細はお電話でも承ります。）

ご利用可能な曜日は、送迎ルート都合上、お住まいの場所によって変わります。

優っくり写真館(日々のご様子をご紹介します)



優っ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！