

宮前ふれあいの家認知症対応型通所介護

優っくりデイサービス

優っくり宮前

令和 元年 5 月号

宮前ふれあいの家[優っくりデイサービス]
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



随時情報発信中!



優っくりデイサービス、今月のトピックス



優っくりデイで「お花見」に行ってきました。

見事に咲き誇っている中野通りの桜を観にドライブに行ってきました。新井薬師や哲学堂の前を通り抜ける頃には優しい春風のいたずらで花吹雪が舞い上がり、美しい一幅の絵のようでした。皆さん、「素敵なものを見せてもらったわ」「幸せ」「綺麗ね!ありがとう」と何度繰り返しおっしゃっていました。また、近隣の桜ものんびりと散歩をしながら何度となく足を運びました。これからの季節、外出機会を設け皆さんと散歩を楽しみたいと思います。

●日々のご様子

4月1日。お部屋の引っ越しを致しました。窓が大きく外の景色が広々と観え、太陽の光が降り注ぐ、明るく開放感のあるお部屋です。同時に新所長「新村栄子」となりました。朝の会で新任のご挨拶の後、皆さんお一人お一人と握手をしながらご挨拶をさせて頂きました。是非、新しくなった部屋の見学にいらして下さい。お待ちしております。

●優っくりデイだから出来ること

お部屋では、個別対応で脳トレーニングやゲーム等を行っています。今回はジグソーパズルに挑戦されていました。ゆっくりと個々のペースに合わせて答えを導きやすいヒントを提案しながら自ら考えてパズルを合わせて頂きました。違うパズルを合わせたとしても、途中で気が付き「あら?この絵はおかしいわね」「こっちかしら」と会話をしながら進めていき、最後の1ピースが入って完成すると「出来た!」と嬉しそうに、そっとパズルを撫でていらっしゃいました。

●専門職からのワンポイントアドバイス

ロコモとは、身体を支えて動かす筋肉や骨、関節などに障害が起き、立つ・歩く・といった機能が低下した状態をいいます。運動を習慣にし筋力を高めて筋肉量を増やし、カルシウムやたんぱく質を積極的に取り入れた骨や筋肉を強くする食事をする様にしましょう!筋力低下は40代から見られます。階段を使う・駅まで歩く・歩いて買い物に行く等を心がけましょう。いくつからでも筋肉・筋力は付けられます。持久力も身につけてきます。日頃から生活習慣を整えてみましょう!

(ロコモシンドローム)

(看護師 永田)



優っくりデイサービス 空き情報 4月現在

認知デイ(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
○	○	◎	◎	○	△(要相談)

入浴(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
○	○	◎	◎	○	△(要相談)

(○:余裕あり △:残りわずか) ※入浴方法・回数等はお相談ください。

(4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、送迎ルートの都合上、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！

