

宮前ふれあいの家 認知症対応型通所介護

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



優っくりデイサービス

優っくり宮前

令和2年1月号

[miyamae.foryou.or.jp](http://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



## 事業所合同イベントのご紹介です!



日頃、なかなかイベントに参加する機会の少ないみなさんに、その季節ならではの催し物にご参加いただくことで、季節感を肌で感じていただくよう努めています。そこで、様々な体験を通して日々の生活を豊かにさせていただこうと、毎日のプログラムの他に、年に数回、事業所全体の合同イベントを開催しています。

夏には納涼祭、秋には敬老祭、特に12月はプロのコーラスグループによるコンサートやクリスマス会をはじめ、餅つき大会、フラワーアレンジメントなどを毎年開催しているなど、大きなイベントが目白押し。



今年の『餅つき大会』では、芝田山部屋から3名の力士をお招きして迫力ある餅つきを見学していただきました。日頃、テレビでしか目にする事のない力士のみなさんと直接お話しをしたり握手をするなど、参加された方々には貴重な体験となったようです。

『フラワーアレンジメント』では、若い頃からお花に触れる機会の多い女性は勿論のこと、普段あまりお花を手にする事のない男性の方にもお楽しみいただけるよう、職員が常に工夫をしたお手伝いしています。

### ●専門職からのワンポイントアドバイス

優っくりデイで、日頃のお口の体操の時に口ずさむ『優っくりデイ オリジナル 健康かるた (『ちよっと具合のわるいときの食事』(主婦の友社編集部著))』をご紹介します。



あ・朝食食べる 1個の果物 金の価値  
 い・いいのかな 好きなものだけ 食べていて  
 う・薄味も 慣れれば 自分の味となり  
 え・栄養は 計算するより バランスを  
 お・お薬味を 上手に使いえば 食進み

か・海藻は 常備菜にし 欠かさずに  
 き・牛乳は カルシウム摂取に 最良品  
 く・果物の 食べ過ぎ 糖分摂り過ぎに  
 け・血管の 効果を防ぐ イワシ・サバ  
 こ・香の物に お醤油たっぷり だあ〜れ

※『さ』行以下は優っくりデイのホームページでご紹介します。 看護師 永田

# 優っくりデイサービス 空き情報 12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      |
|--------|---|--------|---|---|--------|
| △(要相談) | ○ | △(要相談) | ○ | ○ | △(要相談) |

(○:余裕あり △:残りわずか) ※入浴方法・回数等にご相談ください。

(12月25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。)

お弁当のお持ち帰りは、ご利用日のみ可能です。



## 優っくり写真館(日々のご様子をご紹介します！)



## 簡単ストレッチ！



### リハビリコーナー

#### 【体幹筋】～腰背部のストレッチ～

#### 効果

- 姿勢改善
- 腰痛予防
- 可動域拡大

背中と腰を伸ばし  
ゆっくりと身体を  
捻じります



目標回数(1日)  
10~20秒×3セット

(注:回数は目安です)  
痛みがある場合などは  
無理せず中止して下さい。



首や背中が曲がらない  
ようにします

## 編集後記

今年も一年間、優っくりデイサービスをご利用いただきました誠にありがとうございました。職員一同、皆様のご支援に深く感謝しております。来年も、引き続き、優っくりデイサービスをご利用いただけますよう、宜しく願います。良いお年をお迎えください。 宗田

