

東京都葛飾区新小岩5-17-13  
 優っくりデイサービス  
 優っくり宮前  
 令和2年11月号

東京都葛飾区新小岩5-17-13  
 TEL 03-3335-8161  
 FAX 03-3335-8163  
 住居 葛飾区新小岩5-17-13  
 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



秋の行事！花植え・運動会

ももガーデンは、夏には沢山の野菜を育て・収穫をしました。冬には花を植え、華やかにしようと計画・・・  
 そして、10月の6日にご利用者様3名の方と職員3名で花の苗を買に行き、花植えまで行いました。  
 コロナの影響で外出が出来ませんでしたが、ついに外出をすることができ、ご利用者様にも楽しんで頂けたと思います。  
 ご利用者様の中には、自宅でも花植えをしていた方もいらっしゃる。実際にももガーデンでチューリップの球根や花の苗を植えて頂く手順よく植えていました。来年の春の開花が楽しみです。



更に、スポーツの秋にちなんで12日～16日に運動会を開催！赤・白に分かれ、曜日ごとに種目を変更して玉入れなど3種目程度の競技を行いました。実習生にも一緒に競技に参加して頂き、盛り上がった運動会になりました。

●専門職からのポイントアドバイス ～老人性乾皮症～  
 皮膚の水分は、皮脂・セラミドなどの細胞間脂質、尿素などの天然保湿因子によって保たれています。加齢などにより、これらの分泌が低下すると皮脂膜が薄くなり角質の水分が減少する事で、かさついた乾燥肌になります。皮膚が乾燥すると痒くなり、掻く事で皮膚炎を起こしやすくなります。入浴時に強くこすらないように泡で洗い、浴後に保湿クリームなどを全身にたっぷり塗ることがオススメです。市販でも色々ありますので、お好みの保湿剤を選んでいただければ良いのですが受診の機会があれば内科でも処方してもらえます。 看護師 金子

～ちよと一歳～  
 おやつ時間にお抹茶と鏡餅をご用意！  
 ご利用者様にお抹茶を立て頂きました。

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
○	◎	◎	○	○	△(要相談)

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・回数等はご相談ください。(10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



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、ゆっくりと身体をほぐします。  
 回数は(1日) 10～20回×3セット  
 ※1.呼吸器で呼吸のコントロールが難しい方は、呼吸器がなくても大丈夫です。  
 目の眩しさを抑えたい方は、目を閉じてください。

編集後記  
 コロナの影響でなかなか外出する活動を行うことが出来なかったのですが、他の方との接触を避けることや感染などコロナ対策を行うことで、外出機会を作ることが出来ました。  
 古里

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 認知」で検索！  
 新規のご利用者様も募集中です！

