横浜市霧が丘地域ケアプラザ
デイサービス新聞

令和４年　４月号

随時ホームページを更新しています。スマートフォン等で下のQRコードを読み取ってご覧ください。

一般デイ　認知デイ

検索　霧が丘デイ

移動のお知らせ



佐藤　忍

この度、４月１日から池尻デイサービスへと異動になりました。霧デイで約11年、皆様と楽しく過ごす事と、皆様の笑顔が私の仕事の原動力です！！これからも霧が丘デイサービスで楽しく、元気にお過ごし下さればと思います。本当に有り難うございました！！

４月より管理者になりました。



小澤千亜紀

４月より霧が丘デイサービスの責任者を務めさせて頂きます小澤です。皆様に安心して過ごして頂き、霧が丘に来て良かったと思って頂けるようなデイサービスを目指していきたいと思っております。宜しくお願い致します。

骨粗しょう症の予防について

食事で骨を丈夫にしよう！

骨を丈夫にするには、食事が大事です！毎日の食事に以下の食べ物を取り入れましょう。



- **魚を食べましょう**
  （鮭・鯖・さんまなど）
- **乳製品を食べましょう**
  （牛乳・ヨーグルト・チーズなど）
- **野菜を食べましょう**
  （ほうれん草・小松菜・にらなど）

適度な運動をしましょう！

骨に適度な負担をかけることで、骨が丈夫になります。また、筋肉を強くし、転倒を防ぐことも大切です。



日光浴をしましょう！

一日に１５分～３０分程度の日光浴をすることで、骨の生成に必要な成分が体内で作られます。



新型コロナウイルス
感染対策実施中

一同、細心の注意を払って
感染症対策に取り組んでおります。

マスク着用　こまめな手洗い　こまめな換気
検温実施　消毒の徹底　ソーシャルディスタンス

みなさまの健康・安全の確保のため
ご理解とご協力をお願いいたします。

皆様の困りごとを解決します！

お食事の支度が面倒。
買い出しに行くことが難しい。
栄養が偏りがち。

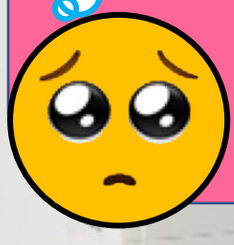




そんな時は、
お持ち帰り弁当！

配食のお弁当を手配し、バランスの摂れたお食事をお持ち帰り頂けます。
タンパク・塩分調整食・やわらか食もお選び頂けます。

お店が遠く買い物に行くのが難しい。
重い物を持ち帰られない。
どんな介護用品を買えば良いか分からない。





そんな時は、
買い物支援！

デイで使用する歯ブラシや上履き、持ち帰るのが大変なトイレットペーパー等、お送りの際に一緒にお渡し致します。
その他必要なものがあれば、代行して購入することも可能です。

人気のサービス

ヘアカット

理美容師による、細やかで丁寧な施術にご満足いただけること間違いなし！
眉カット・髭剃りまでして頂けます。



機能訓練
（加算無し）

スタッフとマンツーで歩行訓練またはマシン運動を行います。
理学療法士監修の体操も実施し、筋力アップを目指します。



服薬管理

お薬でお困りの際は、看護師にお任せください！
薬の飲み方や、内容等いつでもご相談頂けます。



様々な生活支援

- 居室の空調管理
- 服薬カレンダーの確認
- ガスの元栓・電気の確認
- 郵便ポストの確認
- 施錠確認
- ゴミ出しのお手伝い

何でもご相談下さい！