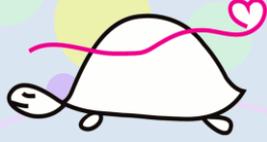


くらし つながる かけはし



優っくりデイサービス 沓掛便り

令和2年5月号

優っくりデイサービス 沓掛
TEL 03-3395-0901
FAX 03-3395-0902
住所 杉並区本天沼3-34-28
メール kutsukake-day@foryou.or.jp

kutsukake.foryou.or.jp



随時更新中!



☆今月の活動報告☆

☆音楽プログラム☆

今月はめだかの学校、春の小川、チューリップ、春が来たなど春らしい童謡を歌い皆様楽しまれています。また、職員が楽曲にちなんだお話しでは真剣な表情で興味深く聞かれていました。



☆カレンダー作り☆

5月のカレンダーのテーマは「鯉のぼりと兜」です。折り紙で作った兜と鯉のぼりを貼ります。鯉のぼりは皆様に色鉛筆で自由に塗ってもらいいろいろな色を組み合わせるなど個性豊かな作品が完成しました。是非とも自宅に飾ってくださいね。



☆レクリエーション☆

毎月様々なレクリエーションを行っています。身体機能の維持、脳の活性化、他利用者様との交流など皆様が楽しめるレクリエーションを考えています。今月はスカットボウリングやビンゴゲームなどを行いました。応援したり、アドバイスを送る様子や素敵な交流の輪も広がり笑顔で溢れていました。



～看護師より～

【乾癬(かんせん)について】

乾癬は日本に薬40万人の患者がいるといわれる皮膚の病気です。乾癬のタイプで約9割を占める「尋常性乾癬」では、赤みを持った皮膚が盛り上がり、白色のかさぶたがポロポロと剥がれ落ちます。ひざ、ひじ、腰や上背部など衣服とこすれやすいところに現れるほか、頭や爪に症状が出ることもあります。一方、関節に炎症が起こるものを「乾癬性関節炎」といいます。指のこわばりや、起床が難しいほどの腰痛が起こる場合もあります。症状は関節リウマチに似ていますが、違いは手足の指やアキレス腱などが腫れることや初期では、体の各部に軽い痛みが出ます。

乾癬の症状改善には日常生活の見直しも重要な要素となります。お食事は牛肉よりも豚肉、赤みのお魚がおすすです。定期的に体を動かすことも有効です。患部は、清潔を保ち、ゴシゴシこすらず、手でやさしく洗って下さい。



お誕生日おめでとうございます☆
 4月もお誕生日のお祝いをさせていただきました！
 今年も明るく元気にお過ごしください☆

☆臨床美術☆

「長ネギブギウギ」

今回は身近な長葱を描きます。長葱が一人一人に配られ皆様の見本となり、まずはジェッソ(下地材)で葱の形を描いていきます。オイルパステルを使いよく観察しながら緑のグラデーションを作ります。オイルパステルで描いた上から割り箸ペンで細かい線を加えると本当にリアルな作品になり皆様驚かれています。完成後は皆様と鑑賞会です。お互いの作品を鑑賞しながら講師の先生を交えて皆様とても楽しそうにお話しされていました。



☆調理プログラム☆

今月のメニューは「ぱりぱりきなこ」です。ビニール袋に材料を入れこねるように混ぜます。混ぜ合わしたら麺棒でのばします。あとはトースターで焼いたら出来上がり！！皆様とても美味しかったと大好評でした。



いつも優つくりデイサービス沓掛便りをご覧いただきありがとうございます。

さて、新型コロナウイルス感染については、依然として社会全体での厳しい状況が続いており、優つくりデイサービス沓掛では感染拡大防止の取り組みをより一層強化して運営を行っているところです。

ご利用者様、職員の検温等体調管理及びマスク着用、手洗いうがい、手指消毒、館内清掃の徹底も継続しております。

引き続きご利用者様の支援を継続し日々の健康観察を行い、発熱などの症状が見られた際にはすみやかにケアマネジャーならびにご家族様へ連絡させていただきます。皆様のご理解ご協力をお願い致します。