

くらしつながる かけはし

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!



優 っ くり デ イ サ ー ビ ス 沓 掛 便 り

令和2年1月号

☆ 優 っ くり デ イ サ ー ビ ス 沓 掛 ク リ ス マ ス 会

12月23日、一足先に優 っ くり デ イ サ ー ビ ス 沓 掛 の ク リ ス マ ス 会 が 開 催 さ れ ま し た 。 皆 さ ん と ク リ ス マ ス ケ ー キ を 作 っ た り 職 員 か ら は 歌 の プ レ ゼ ン ト も あ り 、 素 敵 な ク リ ス マ ス の ひ と 時 を 過 ぐ す こ と が で き ま し た 。



皆さんと協力しながらカップケーキを作りました☆



職員お手製のクリスマスカードのプレゼント☆



職員からは歌のプレゼントがあり赤鼻のトナカイ、きよこの夜、荒野の果てにの3曲を披露させて頂きました。



～看護師より～

冬になるとなんとなく疲れやすく感じたり、体調不良が続いたりする事があります。こうした冬の体調不良の原因として、寒暖差疲労が挙げられます。寒暖差疲労とは季節の変わり目に大きな気温の変化があったり、朝と夜とで気温差が激しかったりすると、体は寒暖差を感じて疲労を溜め込んでしまいます。寒暖差疲労を防ぐ対策として自律神経を整えることです。体調調節をつかさどっているのが、自律神経なのでそれが乱れると体に様々な影響がでます。着衣での温度調節やストレッチなどの運動、首を温かくすることが効果的です。健康に気を付けてこの冬を乗り越えていきましょう。



お誕生日おめでとうございます☆

12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☆

☆ 優っくりデイサービス沓掛 活動記録 ☆

【宮前ふれあいの家餅つき大会】

12月10日に行われた宮前ふれあいの家餅つき大会に参加させて頂きました。間近で大きなお相撲さんを見る事ができ皆さん大変驚かれ楽しいひと時を過ごす事ができました。

【調理プログラム】

今月のメニューは「チョコスコーン」と「バナナクッキー」でした。皆さん協力しながら参加され美味しかったと大好評でした。



【地域交流～子供達による南京玉すだれ～】

毎年恒例の天沼児童館の子供達が南京玉すだれを披露してくれました。南京玉すだれは、芸そのものでお金をもらうのではなく、道端で人を集めてそこで薬やお礼を売っていたということでした。この日は、皆さんからは手拍子や歓声も聞こえ、とても盛り上がっていました。

【音楽療法】

講師の先生が毎回皆さんの好きな曲や季節に合った曲を用意して下さっています。また、合奏では「浪花節だよ人生は」に合わせて鈴やタンバリンを演奏され楽しまれていました。



優っ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。

寒さも日に追って厳しくなってきましたが今月はクリスマス会や餅つき大会に参加したりと盛り沢山でした。

今年もいよいよあとわずかになり一年を振り返ると本当にいい思い出ばかりでとても楽しい一年でした。

来年も職員一同皆様楽しんで頂けるように努めて参ります。

日々のご様子はHPでもご報告しています。

ご家族の見学はいつも大歓迎です。お近くにお越しの際には是非お立ち寄りください。