

年忘れ会

令和2年 1月号
担当：坪内



ほっこり お鍋



12月18(水)19(木)20(土日)と12月の行事と致しまして、「年忘れ会」を開催いたしました。気温も下がり肌寒い気候になって来ましたので、風食は寄せ鍋を食して頂きました。白菜はもちろん、椎茸、豆腐、鶏肉、エビなど入れた寄せ鍋。締めはご飯を入れ雑炊で頂きました。皆様お腹いっぱいになりました。ご様子で、感想を伺うと「お腹も、ちゃぽん、ちゃぽんやわ。」と笑顔で仰ってくださいの御満足頂けたと思います。

午後からの、レクリエーションではビリヤードゲームとビンゴ大会を行いました。ビリヤードゲームではテーブルに置かれたボールを棒で、突いてカップに入れると得点が入るというルールにしました。なんと勝ったチームにはチョコパイ、負けたチームは小さなお菓子を参加賞とし、おやつ争奪戦で楽しんで頂きました。皆様、勝負とあり真剣に狙ってボールをカップに入れ競っておられました。最後はビンゴ大会をし、1等はカバン、2等はハンカチ、3等は歯ブラシの景品をご用意させて頂きました。当たった方は「ここ来るときに使うわな。」と言いき喜んで頂きました。今年最後の行事でしたが、皆様の笑顔で締めくくられても良かったです。

行事担当 石津 周

今月のわいわん

師走の今月は、7日土にお忙しい中、笑顔と共に来てくださいました♪



普段のレクリエーションの様子

毎日、14時よりレクリエーションを行い、皆様に楽しく体を動かして頂けるよう職員、頑張っております



何キロでしょう



もぐらたたき



スイカ割り



風船のついで言葉当て

★職員紹介★

吉川 千尋

12月9日よりデイサービスの一員となりました
(よしかわ ちひろ)と申します。

今年の1月から介護の仕事を始めましたが、これからもっと経験を積んでいき御一人御一人により良い介護が出来るよう頑張りますので



よろしく
お願い
いたします

干し柿作りの

美味しく頂きました

11月中旬、長柄保育園様より渋柿を頂きました。火曜日に御利用の利用者様方に干し柿を作って頂きました♪



看護師からのアドバイス

【夏だけじゃない冬の脱水症】

冬は、空気の乾燥により体から水分が失われやすいのに加え、夏に比べ喉が渴きにくく、水分摂取の機会が少なくなり脱水症になりやすくなります。

外気だけでなく暖房で室内も乾燥しています。

つまり冬場は日常の生活をする中で知らず知らずのうちに体から水分が失われる量が増えるのです。

脱水予防には、温かい白湯などで、体を温めつつ水分を補える飲料をこまめに飲むようにしましょう。

今月のストレッチ

【嚥下のリハビリ】

飲み込む力が弱くなると、飲食物や唾液が食堂ではなく気管に入り、肺炎になったり、喉に詰まるリスクが高くなります。咽るので水分を取らなくなり脱水をおこす事もあります。

ご飯を食べる前に嚥下訓練をし、美味しくご飯を食べましょう。

背筋を伸ばし、おでこに手を当てる。



頭を前に倒し、手で頭を押し返す

10秒間キープし、3秒休憩してまた行う。

※5回繰り返し

エルダーシステム「今月の歌体操」

今月の歌体操は「青い山脈」でした♪

有名なこの曲は皆さま御元気に歌ってくださいました♪

腕を左右に振る運動や振り下ろす運動など上半身をしっかりと動かせる体操でした♪

足踏みなどの足の体操も組み込まれておりました。



★編集後記★

本年も皆様にデイサービスの取り組みや利用者様のご様子などをお届けできればと思っております。

1月の行事は新年会を予定しております。

風食も新年にふさわしくなるよう準備してまいります。楽しみにしていってください♪

坪内 由紀

