



社会福祉法人 淳風会

淳風便り

デイサービスセンター 淳風おおさか

新年会

令和 2年 2月号
担当：坪内



令和 2年 新年会

絶品 握り寿司

令和初めての新年会で大賑わい

令和初めてのお正月を迎え、デイサービスでは1月11日～13日の3日間で「新年会」を開催しました。

新年会の催しとして、昼食は職員が握る「握りずし」、鯛やマグロ、エビ等好きなネタを注文され、「おいしいわ」と皆様お腹いっぱい召し上がられておられました。

午後からは職員による新年会の催し！会の始めはお正月らしく、獅子舞のお獅子が登場。今年一年の無病息災を祈る思いで、歓席に座られる利用者様達の頭をかじっていき、「キヤー・オー」と歓声があがっていました。

その後は「この箱には何が入っているのかな？」「人間腹話術」「新春猿回し」など催し物がめじろおし。「人間腹話術」や「新春猿回し」は職員がそれぞれ人形や猿に化けて、客席からは大きな笑い声が響き、楽しまれておられました。

「新春猿回し」の後は、職員、そして可愛い子どもたちによる今流行りのダンス「パプリカ」が披露されました。

可愛く踊ることもたちの姿に、利用者様全員が満面の笑みで観られ、最後は大きな拍手が湧きあがり、大いに楽しまれておられました。

記事 行事担当 酒井 篤史

今月のわこさん

1月4日(土)新年初めの営業に合わせ、ボランティアのわこさんもお元気に来て下さいました♪
新年に相應しい優美な音楽で楽しみました♪



マジック

ボランティア

1月22日(水)は3名で素敵なマジックを披露しに来て下さいました♪
今年初めてのマジックで、何時にも増して艶やかなマジックを披露して下さいました♪



看護師からのアドバイス

入浴出来ない時に足浴はいかがですか！



足は体の末端にあるので血流が滞りやすくなります。
足を温める事で全身の血行を良くし、循環機能を高めます。
副交感神経が優位になりリラクゼーション効果や、睡眠促進効果も得られます。同時にマッサージを行えばさらに効果的です。
また、皮膚を清潔に保ち筋肉の疲れを軽減する効果もあります。
バケツや洗面器を使い39度〜42度のお湯で15分を目安に行います。

今月のストレッチ

【下半身の冷え・むくみに効くツボ】

今回は「三陰交」というツボを紹介したいと思います。
冬になり、足先などが冷えたり、むくみや生理痛、更年期障害等、女性の悩みを改善してくれるツボです。

足の内くるぶしから指4本上上がったところにあるツボを



10秒押しして10秒離す。
これを3回程寝る前などにして頂けたら足先の冷えが改善されます

エルダーシステム 「今月の歌体操」

今月の歌体操は「街のサンディッチマン」でした♪
馴染みの深いこの曲は、普段歌われない利用者様達も口ずさまれておりました。手を大きく回す体操や足踏み等、少し速い曲でしたが、皆様楽しまれながら体操されておりました。



★編集後記★

新年会の初日は、とっても可愛い4人の子供たちが飛び入りゲストとして来てくれました♪
皆様優しい眼差しで子供達を見られておりました。
風食のお寿司は大好評！皆様、沢山召し上がられておられました。

2月は節分ですね。
恒例の豆まきを予定

しております♪
楽しみにして下さい

坪内 由紀

