

淳風通信



社会福祉法人 淳風会
淳風とよなか テイサービスセンター

第166刊:令和2年7月号



笑いじわ、皆で一緒に作ろうよ！！

*緊急事態宣言の際は皆様より多大なるご協力を頂き、誠に有難うございました。今後も感染予防対策として、ご利用者様ごとの仕切りパネルを設置し、飛沫感染予防を行っております。

*消毒・換気を行い、お食事時以外のマスクの装着もお願いしています。

*今月より、感染予防に努めながら七夕の笹飾りを作り、七夕の笹と記念撮影して頂きました。

8月のジュース週間は3日(月)～8日(土)です

〔七夕笹作り！！〕

短冊に願い事を書いて頂き、皆様で笹飾りの作成をしました♪♪



【8月の誕生日】



☆ 1・3・13・17・19・20・29日 ☆

6月生まれの方のお誕生日会を行いました!!



お誕生日のお祝いをさせて頂いています!! 周りの方々も一緒に祝福し、お祝いの言葉も頂ける、とても素敵なひとときです!!



行事の縮小・中止では皆様にご迷惑をお掛けしました。このような状況下でも安全・安心に行える行事を模索していきたいと思っております!!

個人アクティビティの刺繍や脳トレプリント・七夕飾りの制作に取り組みられています!!



感染リスクを避けつつできるフレイル予防

体を動かす

- ▶人混みを避けながら、散歩や買い物に
- ▶テレビ体操やインターネットの動画を参考に、室内で体操



生活ペースを崩さない

- ▶入浴や睡眠など、ふだん通りの生活を心がける
- ▶宅配や配食サービスも活用し、栄養のある食事に



間接的にでも人とつながる

- ▶家族や友人と電話やメールで連絡を取り合う



気持ちを明るく

- ▶1日20分程度の日光浴
- ▶家でできる趣味に取り組む
- ▶暗いニュースを気にしすぎない



【フレイルとは?】

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。



新規ご利用者様の紹介です!!

久しぶりに新規ご利用者様が来て下さいました♪♪ 新規ご利用頂きまして、誠に有難うございます。たくさん笑って笑いジワをたくさん作って頂き、笑顔の「輪」を増やしていきましょう!! どうぞ宜しくお願い致します!!

中井志真子様

