

ひかり

6月号

鳳鳴苑デイサービスセンター

令和2年6月10日
http://www.fukuhoukai.jp/

梅雨入りを迎える季節となり、日に日に感じる暑さが増しています。この時期は、雨天のため自宅内にいることが増え、運動不足になりやすいです。しかし、運動不足になると、これからの暑さに耐えられず、熱中症にもなりやすくなります。

運動不足を解消するには、足踏みの要領で太ももを交互に高く上げる「もも上げ運動」など、屋内でも簡単にできる運動を毎日行うと効果的です。

また、熱中症になりにくい身体を作るためには、水分補給をこまめに行ったり（水分制限のある方以外は、1日当たり約1.2ℓ）、室温を25～28℃に設定することも必要となります。

「緊急事態宣言」は解除されましたが、新型コロナウイルスの脅威がなくなった訳ではありません。今は第二波、三波に見舞われないことを望むばかりです。今後も自分達でできる感染予防に努めていきましょう。



(機能訓練指導員一同)

基本理念



一 高齢者の生活と権利を尊重し、高齢者の生活の質を向上させること。
二 地域に根ざした活動を通じて、高齢者の社会参加を促進すること。
三 施設内での生活環境を整え、高齢者の生活の質を向上させること。
四 職員は、常に満足のいくようサービスを提供すること。

改めてご案内申し上げます。

～浴室改修工事について～

6月15日(月)～6月21日(日)の期間に浴室の改修工事を行うことになりました。誠に申し訳ありませんが、その期間は入浴ができません。ご理解とご協力よろしくお願いいたします。



6月誕生日の方、おめでとうございます



小嵐 すみ 様 高田 ゆき 様 八島 園枝 様
松之木 百合子 様 木村 由尾 様 金森 信子 様
有澤 博光 様

～手芸クラブからのお知らせ～

6月下旬から、初夏に向けて『あさがお・風鈴のインテリア』を制作します。申し込み締め切りは、6月17日(水)までとさせていただきますので、制作を希望される方は、お早めにお申し込みください。制作料は1人400円です。



イーゼルの色が、(茶)か(白)の2種類から選べます。

6月行事予定

SWEET to you～



おやつタイム： 6月16日(火)・17日(水)・18日(木)・19日(金)

デイサービスにおける感染防止対策について

6月も引き続き、新型コロナウイルスの感染拡大予防対策のため、鳳鳴苑デイサービスセンターでは以下の取り組みを行なっていきます。

- ご利用者様への対応
 - ・迎え時、来苑時、午後の1日3回検温を実施。37.5℃以上ある場合は利用を中止
※新型コロナウイルスの感染症状や感染の疑いがある場合は、2週間程度利用を控えていただきます。
 - ・手洗いや手指消毒の徹底(乗車時、来苑時、食事前等)
 - ・利用時のマスク着用を依頼(持参されない時は布マスクを貸し出し)
- 職員の行動
 - ・外食や集団の場。県外への外出自粛
 - ・マスク着用や手洗い、手指の消毒の徹底
 - ・食事時は座席の間隔を開ける、会話しない。
 - ・出勤時および午後の検温の実施および記録
 - ・会議等は1時間以内とし、終了後は換気やテーブル等の消毒を実施
- 環境の整備
 - ・定期的にフロアの換気を実施
 - ・清掃の徹底と共有物の消毒(テーブルや椅子、リハビリ機器や体温計等)
 - ・送迎車両の消毒・清掃の徹底
※状況によって、対応策が変わる場合がございます。ご了承ください。



体操に挑戦

新型コロナ感染防止対策として、行事、ゲームやカラオケを中止し、手や足を動かして体操を行いました！

1 ストレッチ編

～まずはケガの予防～
運動前のストレッチは怪我の予防に繋がります。
手首をひねってストレッチ！
膝を抱えてお尻を気持ちよく伸ばそう。
肘を後ろに胸開き、姿勢の改善にもなります。



肘をのびしゅす...

首のストレッチ。右！

左！ 繰り返します。

3 頭の体操編

～楽しく自分なりにやってみよう～
目と耳で動きを覚えてやってみよう！
ご自宅でも挑戦しよう！



右手は胸へー左手はまっすぐ伸ばす。

胸を開きます。

リズムにのって～♪
体を動かしましょう！

2 下肢筋力編

～転ばない 足腰作り～
足踏みするだけで、足が温まります。もも上げは、歩行が楽しくなるよ。



足踏み。
ピタッ！と止まりました。ぱっちりです。

腰のひねりは、お腹の筋肉を使いますよ！

足は左！ 手は右！

6月壁画制作



ここ貼れば、完成です！

いっしょにさくらんぼ

いが、なった！