

はなみずき

令和2年 7月号
高志の郷デイサービスセンター
<http://www.fukuhoukai.jp/>

新型コロナウイルスを受けた緊急事態宣言が解除されたものの、毎日新たな感染者数が発表されており、まだまだ油断ならない状況が続いています。

こうなった以上、免疫力を高めて自分の身は自分で守るしかありません！免疫力とは自己防衛能力のことです。ではどうやれば免疫力を高めることができるのでしょうか？

☆睡眠の質を高める・・・体内時計を整えるために出来る限り起きる時間と寝る時間を一定にする。

☆ストレス解消と笑いを取り入れる・・・過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩しやすくなります。笑う事で脳の中に鎮静作用のあるホルモン分泌が促されるなどの効果があります。デイサービスでもいっぱい笑いましょう！

☆体を冷やさない、温める・・・体温が低いと免疫細胞の働きも弱まると言われています。

☆適度に体を動かす・・・体を動かす事で体温の上昇にもつながる他、自律神経のバランスを整えたりリンパ球を増やす力も高くなります。

☆1日3食バランスの良い食事を心掛ける・・・主食、主菜、副菜

☆腸内環境を整える（善玉菌を増やす）・・・味噌、チーズ、キムチ、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品を積極的に摂りましょう！！

・・・イワシや鯖、サンマを食べましょう！缶詰でもOKです。

イワシや鯖などの青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれていて、血液をサラサラにし、脳にも良いとされています。その他、きのこ類に多く含まれるビタミンDも免疫力を高めます。

手洗いや消毒は勿論のことですが、私達と一緒に高志の郷デイサービスセンターで楽しく過ごし、新型コロナウイルスをよせつけない元気な体を作りましょう！

介護福祉士 山崎 智子

基本理念

一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。

二、高齢者が地域で安心して生活を送ることが出来る拠点施設となるように努めます。

三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることが出来る環境づくりに努めます。

四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



7月お誕生日の方

高田 貞子様

田所 美津子様

根建 スミ様

本定 健治様

松長 榮子様

吉田 義男様



おめでとうございます



8月 行事予定

・小物作り

・カレンダー作り



※予定は変更になる場合があります。

☆新型コロナウイルス感染症対策のお願い☆

- (1)サービス利用日の朝、検温し37.5度以上の発熱がある場合、ご利用はお断りいたします。発熱後、10日間のご利用を遠慮して頂きますようお願いいたします。
- (2)ご利用時にはマスクの着用をお願いします。
- (3)ご利用中に体調不良を認めた場合は、ご家族に連絡いたします。お迎えをお願いいたします。
- (4)主介護者や同居のご家族様が県外へ行かれた場合、または感染拡大地域から来県された場合は、サービスのご利用は2週間程度中止させていただきます。

☆デイサービスからのお願い

- ・携帯電話の使用や持込、貴重品の持ち込みはご遠慮下さい。
 - ・持ち物には全て記名をお願いします。
 - ・病気治療のため食事制限が必要な方もおられます。お菓子類など食べ物の持込はご遠慮下さい。
- 尚、食中毒発生防止の為、皆様のご協力をお願いいたします。



※現在は新型コロナウイルス感染症予防の為、ご利用中はマスク着用をして頂いています。

～脳トレ～

今回の脳トレではホワイトボードを使い、声を出したり手を使ったりして簡単そうで難しい!?ものに挑戦していただきました。皆さん大きな声で答えておられました。

- ①3の倍数で手拍子する。(30まで)
- ②5の倍数で手拍子する。
- ③①②両方一緒に!

やってみましょう!

～カレンダー作り～



折り紙で朝顔を折っていただきました。難しい所があり、手が止まってしまう方もおられましたが、職員と共に会話をしながら楽しい時間を過ごしました。



真剣!



～小物作り～



6月は壁掛け飾りになる、ひまわりを作りました。折り紙をじゃばらに折っていく所では四苦八苦されている利用者様もいらっしゃいましたが、職員のサポートで最後まであきらめず、皆さん仕上げておられました。たくさんのひまわりが咲きほこりました。



野菜作り始めました。



茄子



グリーンカーテン周りの朝顔も育っています。



胡瓜



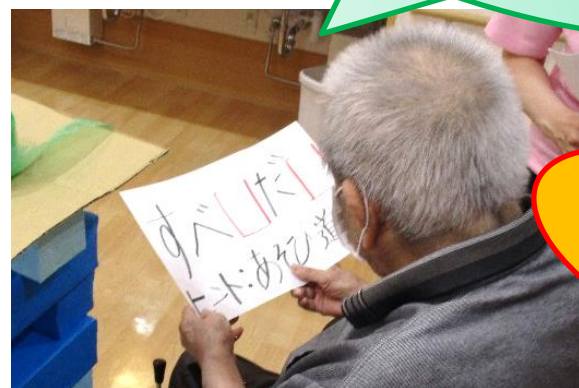
朝顔

～ジェンガ～



ジェンガとはイギリスで開発されたテーブルゲームで、直方体のブロックで組み上げたタワーから片手で1つつブロックを引き取って、最上段へ積み上げていくというものです。いかにタワーを倒さずに積み上げる事ができるかを競う、ハラハラドキドキ盛り上がるゲームです。引いたブロックにお題が書いてあったら、答えなければならないルールもオリジナルで入れました。ブロックは1からの手作り。利用者様と一緒に作り上げました。

この問題は簡単や。すべりだい!



チーム対決!!



ラジオ体操しますよー



体操

帰って来いよの曲に合わせて体操しています。



壁画作り

花紙でハイビスカスを作りました。青い海、入道雲、やしの木。。。もう夏はすぐそこまできています!フロア内がとても華やかになりました。



水分補給も忘れずにしています!

