



紙ふうせん

だより

2018年9月 長月
月刊 第84号

矢崎総業株式会社地域密着事業企画部
2018年9月10日発行

* グループホーム *

みんなで外出してきました♪

御殿場のお寿司屋さんに行ってきました。
美味しいランチに舌鼓をうちます。



食事の後は、
ブルーベリー狩りに行ってきました。
車椅子で園内を回れました。
指先で優しく1つ1つ収穫しました。
獲りたては甘くておいしかったです。



* デイサービス *



私は、イチゴのシロップが
お気に入りです。



夏の模様替え



夏といえば花火!
色とりどりの
折り紙を使って
派手に演出です



今年の夏の暑さは例年になく
厳しいものでしたが、
疲れなど出ていませんか?
デイサービスでは、夏を楽しく乗り切れるように
楽しいイベントや、ボランティアさんによる歌や
楽器演奏などバラエティに富んだ催し物を
沢山ご用意しています。
時には、みんなでかき氷を作ってワイワイ言い
ながら、好きなシロップをかけて食べたりします。
一人では、面倒だなあと思う事も
みんなで集まれば
楽しい事になりますね。



早く
練乳小豆が
食べたいわ

夏は暑い!
少しでも涼しく思えるように
金魚を泳がせてみました



ガリガリガリと回します。
努力した分だけ食べられます。



今年は、かき氷が
流行ったね。



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
TEL 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく
ご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



*** コミュニティサロン ***

【 8 月の様子 】



クラフトテープでかご作り

脳トレ



色々な種類の脳トレを行っています。頭を使うだけではなく、身体と一緒に動かす事でパニック（混乱）が起こり脳に刺激を与え活性できます。



これからの予定

9月15日(土)29日(土)

10月6日(土)

11月10日(土)24日(土)



おくちゃん健康体操 (コグニサイズ)



サククス演奏会



応急処置!いざという時に三角巾を使いこなせたら役に立ちますね。



受け継ぐよ
サロンで出してね
知恵袋



*** 訪問介護 ***

咳についての豆知識

《自宅でできる咳の緩和方法》

秋は空気が冷たくなり乾燥する季節です。「咳が辛くて夜が眠れない」という人も多くなります。今回は、咳の緩和方法をご紹介します。

1 温かい飲み物を飲む

風邪に良いとされる生姜湯やハーブティーなどの暖かい飲み物は身体を温めてくれる効果だけではなく、喉の筋肉の緊張を和らげ吸い込む空気を温めて気道への刺激を温める効果が期待できます。

2 のど飴をなめる

のど飴をなめる事で、唾液の分泌を増やし口の中を潤わせる事が出来ます。



3 背中を暖める

背中や首には咳を鎮めるツボがあるといわれています。

4 加湿器やマスクを利用する

ウイルスの侵入を防ぐ為にも室内の温度は60%に保つのがおすすめです。寝ている間に喉が痛くなる人はマスクをして寝ると良いです。

5 上半身を高くして寝る

上半身を高くする事で呼吸が楽になります。枕の下にクッションなどを挟み、30度くらいの角度をつけると良いです。



長引く咳は、何らかの病気が隠れているかもしれません。おかしいな?と思ったらお医者様に相談しましょう。

*** 機能訓練デイサービス ***



運動や体操は継続して行っています。飽きずに続けられるように沢山の種類を用意しています。

「のび〜るくん」脚力と腕力を鍛えます。利用者様と一緒に手作りしました。



紙ふうせんで採れた「はすがら」です。お味噌汁にいただきました。



第2弾は「スイカ割り」です。本気でど真ん中を狙います。



童心に返って遊ぶ大人はカッコイイ!

第1段は「紙飛行機飛ばし」です。

負けたくない勝負がここにある!



9月の行事・ボランティアさんの予定 (デイフロアー)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 体操ボランティア 「ジョットYYYクラブ」	7 歌ボランティア 「ミスターひばりショー」	8
9	10	11 体操ボランティア 「ジョットYYYクラブ」	12 音楽ボランティア 「三味線」	13 敬老会	14 音楽ボランティア 「オカリナおじさん」	15 コミュニティサロン
16	17 敬老会	18	19	20 体操ボランティア 「ジョットYYYクラブ」	21 笑いヨガボランティア 「笑いヨガ」・RUN伴	22
23/30	24 音楽ボランティア 「サククス演奏」	25	26	27 歌ボランティア 「すばる」	28 体操ボランティア 「ジョットYYYクラブ」	29 コミュニティサロン

※予定している内容が都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。
※本新聞で掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。