



紙ふうせん



2019年
第92号
5月

矢崎総業㈱地域密着事業企画部 2019/5/10 発行

* 機能訓練デイサービス *

「令和」



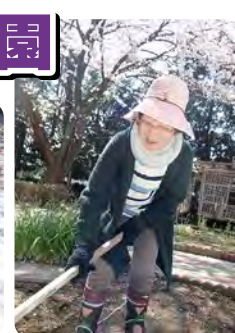
新しい時代が始まるね

「令和」には、人々が美しく心を寄せ合う中で、新しい文化、新しい時代を切り開いていくという思いが込められているそうです。



もの作り

家庭菜園



今年も家庭菜園をしています。まずは畑を耕しています。土がしっかりと出来た後で、ジャガイモの植え付けをしました。今年も沢山収穫できるかな？

* 居宅介護支援 *

『不眠について』

高齢者の3分の1の方に不眠症があると言われています。
原因は、「加齢により睡眠をコントロールするメラトニンというホルモンが減少する」「睡眠と覚醒のリズムを整える体内時計が変調をきたしやすい」「浅い眠りが増える」「うつ病や泌尿器、ムズムズ脚などの疾患が増える」「日中の活動性が低下する」等さまざまです。

「良い睡眠を得るための生活上の留意点」

- ・室内の照明・騒音対策や温度・湿度を調節
- ・睡眠前のカフェイン飲料を控える
- ・起床後に日光を浴びる
- ・日中の適度な運動
- ・眠れない事を気にしすぎない



* グループホーム *

「とらや」へ行ってきました

ちょっとお出掛けしてきました。御殿場「とらや」は窓から見える庭が綺麗でした。



とらやのあんみつはあんこが最高に美味しいね



さくらと一緒に..

今年は、桜が咲きそうになってから寒い日が続いたせいもあり、少し長く桜を鑑賞できたような気がします。紙ふうせんの周りにも桜は沢山あり室内からも桜を見る事が出来ます。2階のベランダから、写真を撮りました。日射しが暖かく、表情も自然と明るくなります。



りり～ずさんの演奏会

優しい演奏と歌声で魅了されています。知っている曲は、一緒に歌ったりします。



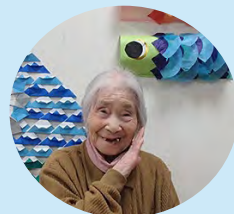
お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
TEL 055-965-0633



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。



* デイサービス *



平成時代はお世話になりました。
令和の時代になっても、
ますます宜しくお願い申し上げます。

幸せの四つ葉のクローバーを
探しています

いよいよ春爛漫の季節となりました。
新元号になり、気持ちも新たにスタートですね。
何か始めてみませんか？



花
よ
り
団
子



新体操ボランティアさんの
演技に皆さん釘づけです

* コミュニティサロン *

4月13日の様子



ナチュラルスタイルヨガ



身体も心も
ほぐれる
ゲーム



防犯寸劇と詐欺に
騙されるな！講義



これから
の予定

5月11日(土)・25日(土)

6月8日(土)・22日(土)

誤嚥性肺炎を防ぐ「お手軽のどトレ」を行いました。のどの衰えをチェックした後で、吐き出す力と飲み込む力をつけるトレーニングをしました。その後、音楽のリズムに合わせて2人1組になり4人でゲームを楽しみました。身体の内から綺麗になるヨガも行いました。午後には脳活すごろくで、3チームに分かれて白熱した勝負が行われました。最後の時間は、防犯寸劇と裾野警察署の方による講話を聴き、詐欺に騙されないようにする方法とコツを学びました。

積み重ね
サロンの継続
今 芽吹く



5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	7	8	9	10 体操ボランティア 「ジョットYYYクラブ」	11 コミュニティサロン
12	13 音楽ボランティア 「オカリナおじさん」	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 唱ボランティア 「すばる」	24 体操ボランティア 「ジョットYYYクラブ」	25 コミュニティサロン
26	27	28	29 音楽ボランティア 「三味線」	30 ボランティア 「フラダンス」	31 体操ボランティア 「ジョットYYYクラブ」	

※予定している内容が都合により変更になることがございます。ご了承ください。※本新聞に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。