

# かたくり便り

平成28年7月号

練馬区立土支田デイサービスセンター 編集：所長 大川原いずみ

お問い合わせ：電話5387-6760

## 「ありのままのあなたを大切にします」

経営理念：練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります。

### 6月のセンターの様子

★今年も「土支田デイ運動会」盛り上がりました。  
紅白に分かれて仲良しさんも敵味方。勝負にはつい  
い熱くなり、我を忘れてハッスルしました！

お昼のお弁当で力蓄えて・・・



頑張るぞー！おーっ！



怪我なく楽しくみんなで万歳！



どちらが勝ったかな・・・？

★体力測定を行いました。

握力、片足立ち、5m歩行速度を測ります。昨年行っ  
た方はその比較もお伝えします。手の力、足の力、そ  
れぞれ生活に必要な力です。ご自分の今の力を知り、  
デイの日々の活動を通して楽しみながら維持向上を  
図りましょう。



### お客様懇談会より

★お客様の喫煙場所と時間について  
デイルーム外のお庭の椅子で喫煙していただいでい  
ますが、出入り時は窓を閉めていただくこと、決まっ  
たお時間でのご協力をお願いいたします。夏は気温が

上がり、椅子が熱くなったりします。タオルを敷くな  
ど工夫いたしますので職員までお声かけください。

★7月七夕では笹飾りをいたします。

★お客様のリクエストによるゲームをレクリエーシ  
ョンに取り入れていきます。お客様からのいろいろな  
ゲームの提案もお待ちしております。

### 職員からの“お得な情報”コーナー

虫たちが増えてくるこの時期に…  
『エッセンシャルオイルを使った虫よけ  
スプレー』を作ってみませんか!?

《用意するもの》

お好きな精油（おすすめは、ユーカリ・ゼラニ  
ウム・ラベンダー・シトロネラなど…）、無水  
エタノール、精製水、スプレーボトル

《完成量50ml分の作り方》

- ① スプレーボトルにお好きな精油を入れる  
(10滴以内)
- ② 無水エタノール10mlを混ぜる
- ③ 精製水40mlを入れ、フタをして軽く振り、  
混ぜ合わせたら完成！

※精油とは…植物から抽出した100%天然のオイ  
ルです。『オイル』という名は付いていますが、油  
ではなく、有効成分を含んだ芳香物質です。とて  
も高濃度なので、原液を直接お肌につけることは  
出来ません。お肌につける場合は必ず濃度1%未  
満を守って下さい。 介護士 三村でした。



★ご自宅に不要のレジ袋がありましたらおもちいただ  
けますとありがたく思います。ご協力お願いいたします。

★土支田デイのブログは、随時更新しています。デイの  
様子をタイムリーにお知らせいたしますので、ちょっ  
とのぞいてみてくださいね。 「土支田デイ」で検索！