

# 東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 28 年 1 2 月 240 号  
発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター  
練馬区東大泉 5 丁目 1 5 番 2 号

なぜでしょう？歳を重ねるごとに「一年が経つのは早いわねえ」と毎年のようにこの時期には耳にする言葉。私もそう思います。子どもの頃、一年はあーんなに長かったのに、不思議です。

今年も一年ご利用ありがとうございました。どうぞ良いお年をお迎えください。



平成 28 年 12 月 1 日  
所長 津上 敏明

## ちょっとためになる雑学

当然ながらお金を製造するときも製造費がかかります。その中で唯一、1円玉だけはその価値(1円)を上回る費用がかかってしまうのです。その額は2円！つまり1円玉だけは製造すればするほど赤字になってしまうんですね。



## 保健だより

### 「ノロウイルス・咳・エチケット」について

今年も寒い季節がやってまいりました。乾燥した空気はウイルスには大好きな季節でもあります。ノロウイルスやかぜ予防をしっかりしましょう。

感染しない為に

- \*調理前は、しっかり手洗いしましょう。
- \*ノロウイルスは、熱に弱いので、食物はしっかり加熱しましょう。(特に牡蠣や2枚貝は注意)
- \*食器や、台所は次亜鉛酸ナトリウム(ハイター等)又はアルコールで消毒をしましょう。
- \*外出時は、しっかりマスクをしましょう。(加湿・予防にもなります。咳が出るときはなるべく外出は避けましょう。)
- \*帰宅時は、手洗い・嗽忘れずに(手に着いたウイルスを洗い流しましょう)



感染したら

\*もし、感染し、嘔吐・下痢したら、他に感染しないよう処理をしましょう。

(吐物・排泄物を処理する方は、ウイルスを吸い込まないようにマスクも忘れずに着用し、吐物はティッシュや新聞紙等などでおおい、次亜鉛酸ナトリウム(ハイター)などをたっぷり噴霧して手袋着用で処理。その後広範囲に消毒しましょう。衣服は消毒後、何時ものように洗濯しましょう。)

\*外出は極力避けましょう。どうしても外出するときは、マスクを忘れずに着用しましょう。それがエチケットです。(咳やくしゃみでも遠くまでウイルスは飛びます。)



## お知らせ

### ☆家族介護者教室のお知らせ

「認知症サポーター養成講座」を開催いたします。

日時：平成 28 年 12 月 10 日 (土)

13:30~15:30

講師：松井直美

(練馬区社会福祉事業団 介護士)

内容：  
・認知症について一緒に学び、地域を見守るサポーターになりましょう。  
・受講者にはオレンジリングを差し上げます。

場所：東大泉デイサービスセンター 食堂

持ち物：筆記用具

受講料：無料

お問い合わせは相談員 谷田部まで  
お願いいたします。皆様のご参加をお待ちしております。



## 辛夷俳句会

穂すすきに光芝走る信濃かな  
騎馬戦や砂ぼこりあげ童らは  
秋風に独り語りやとの曇り  
雨後の日に蜻蛉翅干す石の上  
すだく音の微かになりて秋深し  
天高し両手ひろげて一輪車

英三  
あい子  
芳子  
高子  
公紀  
幸子



## 名句鑑賞

「また一人遠くの芦を刈り始む」 高野素十

晩秋、枯芦を農家の人が刈っている。ふと見ればまた一人遠くの芦を刈り始めた。

また一人遠くのという表現が広大な芦原の空間を余すことなく示しています。

素十は写生の名手です。写生は物の表面だけの描写に陥り勝ちですが、素十のこの句は地の底から響

いてくるような奥深いものを描き出しています。

客観写生で心情を表出する典型的な句として有名です。



葦刈りの風景です

## 握り寿司

今日は11月13日東大泉デイサービスセンターでは昼食に握り寿司をご馳走になりました。いつもと違ってデイルームがきれいな食堂に変わりました。やがて白木でできた屋台が登場し、皆さんのテーブルの上にはお品書きが配られました。

職人さんがきてひとつひとつ握ってくれました。とても美味しくて早々に完売万歳です。

握り寿司以外にもお膳には茶碗蒸し、野菜のおひたし、果物。美味しくいただきました。

利用者 K・Y様



## 新規職員のご紹介

### ☆介護士 篠崎志保

11月より入職しました介護士 篠崎志保と申します。明るく元気をモットーに皆様のお手伝いをさせていただければと思います。どうぞよろしく願いいたします。

## 体力測定のお知らせ

12月1日～3日に体力測定を実施します。項目は前回と同様、①握力、②立ち座り5回、③片足立ち、④5m歩行となっています。12月は一番体力に変化が現れる季節です。なぜなら、外の気温が下がり外に出かける機会が減ってしまったり、布団から出づらくなったりして膝などの関節が強張り動きづらくなってしまうためです。「寒い。天気が悪い。」と家でゴロゴロ寝て過ごすだけでなく、家の中でも座って体操したりして関節を動かしていき、9月よりも体力が下がらないようにしましょう。



## 編集後記

今年も石神井中学校特別支援学級の特別授業を行わせていただきました。授業は2年目になりました。将来介護・看護の仕事につきたいと思う生徒さんもいらっしゃるため実施しています。

今年は「体験」をテーマに車椅子乗車・操作の体験、車椅子に乗って送迎車のリフトの昇降を体験して頂きました。「高齢者の体の体験」では足に2kgの重りをつけて、23名全員に身体で感じてもらいました。寒い日々ですが、この日は暖かく屋外で楽しく学んでいただきました。

介護士 本間妙子



今年も東大泉デイサービスセンターをご利用いただきありがとうございました。年末年始は12月30日から1月3日までお休みさせていただきます。来年もよろしく願いいたします。