

# 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 月 241 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

新年明けましておめでとうございます。  
平成 29 年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
最近では年を西暦で考えることが多く、「あれ、平成何年だっけ？」ということもしばしば。平成の年から 12 を「引けば」西暦が出ます。昭和の時は 25 を「足して」いたのでちょっとこんがらがってます。とまれ今年もどうぞよろしくお願ひします。



平成 29 年 1 月 4 日  
所長 津上 敏明

## まめ知識

### 4 月 1 日生まれはなぜ前学年になるのか？

学年は 4 月 1 日に始まり翌年 3 月 31 日に終わりますが、民法では、年を取るの日は前の日の午後 12 時ということになっているため、4 月 1 日生まれの人は、前年度の 3 月 31 日に年をとることになり、「子女が満 6 才に達した翌日以降における最初の学年の初めから小学校に行く」という学校教育法の元では 4 月 1 日生まれは前年度に割り振られる事になります。

### 万が一海や山で遭難したら…

海で遭難した際の捜索は海上保安庁等の公的機関が受け持つことになるので基本的に無料。

一方、山の場合、地元警察や消防だけで捜索するには限界があるため、経験豊富な山岳会や民間業者を雇うことになり、一日あたり 100 万円前後の費用を請求されることがあります。

警察や自衛隊等のヘリコプターが使えず、民間のヘリをチャーターした場合は、さらに 1 時間当たり数十万円の費用がプラスされます。



## 保健だより

### 「低温やけど」について



#### <原因>

・低温やけどは体温より少し高めのものに長時間触れることで起こります。カイロ、湯たんぽ、電気毛布などで起こることがあります。

#### <症状>

・受傷しても皮膚表面が赤くなる程度でそのときには痛みが出ず数日たってから痛みが発生し、ひどい場合には皮膚が壊死することもあります。通常のやけどと比べて症状が軽くみえますが深部で炎症を起こしているため重症化して回復に時間がかかる場合があります。

#### <処置>

・やけどをするとその時から炎症が進行していきます。そのため、患部を冷やします。(但し、時間が経ったものは効果はありません)  
・低温やけどは皮膚の深部での炎症ですので、気づいたら受診しましょう。

#### <防止>

・カイロなどは直接に肌に触れない様にしましょう。特に、高齢や糖尿病など血液循環の悪い方、麻痺のある方は注意が必要です。



## 体力測定

12 月 1 日から 3 日にかけて、今年最後の体力測定を実施しました。寒くなると体力や筋力は下がってきてしまいケガもしやすくなるものです。しかし今回は 87 人中 12 人の方が一年前の結果に比べ 4 項目中 3 項目で数値が向上しているという結果になりました。12 人の方々には、それを祝して表彰状を授与しました。私自身、年を重ねる毎に体力の衰えを感じますが、しっかり運動や体操・散歩を続けることで体力は向上することが今回の結果より分かりました。来年もデイサービスでの運動や体操をしっかり行っていき、体力を落とさないようがんばっていきましょう。

作業療法士 上川めぐみ



# 辛夷俳句会

葉がくれに亡友が手植の柚子二つ  
呼び合ひて水木の中や四十雀  
蝦夷寒く惜しくも負けしプロ野球  
耳遠き夫と夕餉や冬灯<sup>どもし</sup>  
朝寒や昨夜のままなる筆硯  
園児らの手に手に拾ふ柿落葉

英三  
あい子  
芳子  
高子  
公紀  
幸子



# 名句鑑賞

「うしろすがたのしぐれてゆくか」 山頭火  
ただひとり放浪のたびを続けている自分。この旅の果てに何があるのだろう。時雨に濡れながらもなく歩いている後姿はさぞ哀れに映るであろうと自嘲している句です。  
「時雨ていくか」のかに限りない感情がこめられています。  
山頭火は 35 才から放浪の旅に出、58 才で貧窮の中で生を終えました。

# クリスマス会

12 月 15 日～17 日にクリスマス会を実施しました。  
午前は全員へのプレゼント付ビンゴ大会。そして午後は  
15 日 石神井中学校 I 組の劇と歌  
16 日 ハンドベルの演奏会  
17 日 大泉西合唱団による歌  
おやつのケーキもイチゴやフルーツがたくさんのもので、楽しいひとときとなりました。



## ★石神井中学校の劇

12 月 12 日、12 月にしては暖かい日でした。石神井中学校の I 組の生徒さんたちが約 30 名、真面目な、やや緊張気味の顔をして東大泉デイサービスセンターを訪問して「ゲキ」を披露してくれました。



「ゲキ」のストーリーは王子様が悪い仲間に乗らえられてしまって、なんと元気まんまのお姫様が助けに行くという普通の物語と反対の物語でした。衣装をととても工夫し上手に作っていて楽しかったです。ありがとうございました。

利用者 K・K様

## ★大泉西合唱団

大泉西合唱団の 28 名の方がデイサービスに来てくれました。平均年齢 70 才の方達でしたが、皆さんとてもきれいな歌声で楽しい歌の合唱を披露してくれました。昔を思い出して嬉しくてなりません。

又私たちが慰めに来てくださることをお願いします。昔の歌と一緒に歌えたことがとても楽しい一日でした。



利用者 I・T様



# 意向調査のお知らせ

皆様のご意見を伺うために「意向調査」の用紙をお配りしております。〆切は 1 月 20 日となります。年末・年始お忙しいでしょうが、何卒ご協力のほどお願いいたします。用紙が届かない、質問の意味が分からない等ご不明な点がございましたら、相談員の谷田部までご連絡ください。

# 編集後記

12 月 19 日から 24 日までゆず湯を実施しました。センターの庭で収穫されたゆずも入れて、ゆずの香りよく心も温まるゆず湯を楽しんでいただきました。浴室前には T 様作の看板を置かせていただき、雰囲気たっぷりのゆず湯となりました。

介護士 本間妙子

