

# くるみ新聞

第214号

発行：錦デイサービスセンター

平成28年1月発行



## 新年あけましておめでとうございます

昨年はお客様、ご家族の皆様から温かいご支援をいただきありがとうございました。  
今年も気持ち新たに皆様と一年を楽しく過ごせるよう職員一丸となり取り組んでまいります。  
今年も宜しくお願い致します。

### ■■■所長からの新年の挨拶■■■

新年明けましておめでとうございます。  
本年も宜しく願いいたします。

昨年は事業運営などご協力いただき誠に有難うございます。  
本年もご理解ご協力のほど宜しく願いいたします。

今年の干支は「申」です。申には病や厄が「去る」といわれがあります。また、「申年に赤い下着を贈ると病が治る」「申年に贈られた下着を身に着けると元気になる」などの言い伝えが日本各地に伝わっているそうです。今年は怪我や病知らずの健康な一年が過ごせるよう願うばかりです。

昨年は介護保険制度改正がありましたが、皆様にご理解をいただき、大きな混乱もなく事業を継続することができました。年間スケジュールでは日本古来の習わしや四季折々の伝統行事を大切に考えて組み立てました。日々の活動では効果・効能を明確にした数々のゲームプログラムや日常生活動作を取り入れた体操に力を入れてきました。また、いつまでも趣味を持って豊かな生活を送っていただきたいという願いから趣味活動や手工芸の活動も充実させてきました。これからも皆様に楽しんでいただけるプログラム活動を展開させていただきたいと思います。

「住み慣れた家や地域で長く生活していただくために」今後も錦デイサービスセンターに来て元気になれたと実感していただけるような施設作りを目指していきます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

所長 長池道穂

## ■■■■1月の行事予定■■■■

★新年会 1月7日(木)・8日(金)・9日(土)

※午前には絵馬作りを行います。皆様の新年の抱負を絵馬に書いていただき、テイルームの入り口廊下に飾らせていただく予定です。午後からはカルタ取りを行います。カルタ取りは団体戦で行います。2チームに分かれて、床にカルタを置き、紅白玉を投げて1枚の札に多く玉が乗ったチームが札を獲得する方法で競う予定です。



★壁面装飾 1月11日(月)・12日(火)・13日(水)

※ひな祭りの壁面を作る予定です。

★ゲーム



※今月もたくさんさんのゲームで楽しんでいただこうと思います。新ゲームは、足で玉を蹴飛ばしてカゴに入れる『カゴ入れサッカーゲーム』と吊るしたカゴに玉を投げ入れる『レッツシュートゲーム』を行います。楽しみながら、身体全体（頭、眼、手、足）を動かしていただこうと思います。

★陶芸

※小鉢、片口汁入れの作成中です。

素焼き、磨き、色付が終わり、本焼きの段階です。

お楽しみに！！



★書道 ★ボランティア ★体力向上体操 ★保育園交流会 ★お楽しみ湯等、

毎月の活動もお楽しみに！

## ■■■■ 12月の活動報告■■■■

### ★ クリスマス会 12月23日(水)～25日(金)

※午前中はゲーム（サンタと雪だるまの玉入れ）を行い、午後からはクリスマスケーキを4テーブルに分かれて作りました。各曜日、各テーブルで様々なケーキができ、午後のおやつとしてお茶を飲みながら食べました。



### ★ 餅つき会 12月26日(土)

※鏡餅用の餅つきを行いました。

蒸かした新米を皆様と一緒に杵でつきました。出来上がった鏡餅は、施設の玄関に飾らせていただきました。



### ★ ゆず湯 12月21日(月)～23日(水)

※体が冷えやすいこの時期、馴染みの習慣でもあり、当施設では毎年恒例、『ゆず湯』を行いました。

血行促進、美肌効果、疲労回復などの効果があります。皆様は一年間の疲労はとれたでしょうか？



### ★ ファッションショーと紅白歌合戦 12月28日(月)・29(火)

※午前中は好きな衣装を着ていただき、仲町小学校からお借りしたスポットライトを浴びながら、皆様の前でお披露目しました。午後からは紅白歌合戦を行いました。

いそどり鮮やかな衣装をまとい、日頃の歌の成果を皆様の前で歌っていただきました。



### ★大掃除 12月30日(水)

※マスクと手袋を装着し、はたきや雑巾、モップを持ち、ダイフロア、廊下、食堂を皆様と一緒に掃除をしました。普段利用しているテーブル、椅子、床や手すりなどを掃除しました。新年をきれいな気持ちで迎えることができました。

### ★演芸ボランティア

※今月も歌や楽器演奏、踊りのボランティアの方が皆様を楽しませて下さいました。

### ★機能訓練指導員より

※今回も転倒予防の一つとして以下の運動をご紹介します。

主に上半身のバランス感覚を養う運動です。各運動5秒1セットを左右で3回を目安に行ってください。

効果・効能・・・体がふらついた時に、ふらついた方向と逆方向へ頭と体を立て直しやすくします。また、正しい姿勢を保ちやすくし、転倒予防にもなります。

方法・・・①椅子に座った状態から背中を伸ばし、両腕を広げます。

その状態から体を片側へ傾けます。

②①の状態から身体を傾けた時に腕が上がったり、下がったりしないように平行移動してください。



①



②

### ★センターからのお願い

※インフルエンザ、ノロウイルスと感染症が流行しやすい季節です。

感染症予防対策として、来所時、トイレ後、食事の前、外出後はうがい、手洗いを心掛けて下さい。