

こぶしの花



第268号

平素より関町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す。

石神井川ほとりには落ち葉もつもり、蝉の声から鈴虫の声に、聞こえてくる虫の声もすっかり秋になってきました。

この季節、朝夕は涼しく、日中は気温の高い日もあり、朝着る服に迷われる方も多いのではないのでしょうか。そんな時には調節ができるような薄手の上着等をお持ちいただくようお願いいたします。

9月の行事紹介



9月18日(月)、19日(火)、20日(水)に「敬老会」を行いました。賀寿をお迎えの方にはお客様手書きの絵手紙とお写真を添えた記念品を、そして皆様にはカレンダーをプレゼントさせていただきました。昼食にはお祝い善。お赤飯にてんぷらや茶わん蒸しなどを召し上がっていただきました。



関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2017年10月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

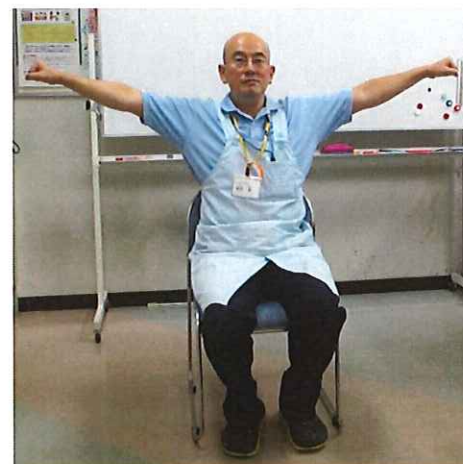
関町デイサービスセンター広報委員会

関町健康たいそろの骨 コツ

すべての体操の基本、もっとも大切な運動、それは深呼吸です。 その3

今月で深呼吸の話はおしまいです。今までは息の「吐き方」のお話をしてきましたが、最後は息の吸い方です。まずゆっくりと息を吐きます。「最後まで息を吐いたときは、背中が丸まり、やや前かがみ姿勢になる。」覚えていきますか。この姿勢から一気に息を吸い込みます。

コツは、「息を吸うとき、最初は小さく、最後になるほど大きく吸い込む」ことです。そのために吸気に合わせて腕を広げていくと、胸や肺も広がり、より多く、酸素を吸い込むことができます。



「息を吸うときは、両腕を思い切り広げましょう」

入浴サービスについてお知らせ

これまで入浴サービスを午後の時間で提供させていただいておりましたが、浴室の使用が午前中も可能となりました。今後午前の時間に入浴のお声掛けをさせて頂くこともあると思いますが、皆様のご協力よろしくお願いいたします。



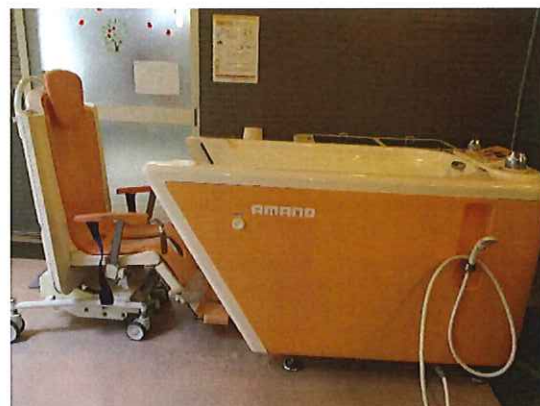
お客様に好評。大きなゆったりした浴槽です



手の届かない場所の洗身はお手伝いいたします



浴槽へは5段の階段
職員が見守り致します



歩行が難しい方へは
座ったまま入れるお風呂もございます

◎看護師からのお知らせ◎



現在飲まれているお薬について

- ・ジェネリックに変更になった
- ・お昼の薬が朝になった
- ・新しく薬が追加になった
- ・風邪薬が出た . . . など



お薬内容の変更があった場合、お薬手帳、または薬局で
もらうお薬説明書をデイサービスにお持ちいただくよう
お願いいたします。

ご家庭での体調の変化について

例えば . . .

- ・いつもより元気がない、食欲がない
- ・転倒してしまった、ぶつけてしまった
- ・睡眠が取れていない、体がだるい、足の運びが悪い、
体の動きが悪い
- ・痛いところがある、傷がある . . . など



いつもと違う様子がありましたら、ぜひデイサービス
センターにもお知らせください。

編集後記

9月。残暑厳しいと覚悟していましたが、気づけば蝉の声もしなくなっ
てしまいました。栗やお芋など秋のおいしい食べ物がお店に並ぶ季節
となります。天高く馬肥ゆる秋。食欲との戦いが始まります。

