

# えくぼ

年末年始 お休み のご案内

12月31日(火)から1月3日(金)まで

年始は1月4日(土)からです。

## 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。

発行 田柄デイサービスセンター 編集責任者 杉浦 孝彦



皆さまの「元気!!」を応援します。

～ 笑顔・元気・チャレンジ・地域との輪～

私たちは、常に新たな取り組みを実践します

いつまでも暑い暑いと言っていました、11月に入り一気に寒くなりましたね。でも、それも当たり前のこと、もう12月に入ります。年末は何かと気ぜわしくなってきます。寒さも一層厳しくなりますので体調に十分注意し、楽しく一年を締めくくりましょう!!

### ～11月の活動報告～

★月初に行った、「壁面共同製作」の甲斐あり、干支の壁面「巳」も完成の目途がついてきました。素晴らしい作品になること間違いなし!皆様、ご協力ありがとうございました。年末の貼り換えがとても楽しみです!!

★田柄デイオリジナルの脳トレゲーム「言葉集めゲーム」ですが、お仲間と一緒に考えて書き込んでくださった言葉に、毎回感心させられています。「み」で始まる3文字の言葉では、「みたま」「みとめ」「みそぎ」など、頭がフル回転しています!!

★川柳・俳句・短歌クラブ 11月のお題「11月なんでも」でしたが、お題が無くても大丈夫!

「落ち葉踏む 足裏奏でる 迷曲を」(清江様)「山茶花の老木 今年も花をつけ」(孝子様)

「油断して 暮らせる人と 50年」(徳美様)

「秋おえて 冬が来るよと 思えども 変わることなき 日々は去り行く」(義之様)

12月のお題は「12月なんでも」です。鍋・クリスマス・こたつ・ゆず湯等、深まり行く冬を感じるもの何でもOK! 12月13日(金)です。他の曜日の方の作品も是非お持ちください。大募集中!!

### ～12月の活動予定～

★今月の「郷土・ご当地料理」は18日(水)「高知県」です。高知県の郷土料理と言えば・・・「ぐる煮」??「ぐる」とは高知県の方で、一緒・仲間・集まりという意味だそうです!どんなお料理が出てくるか??皆様お楽しみに!! 選択食は13日(金)・21日(土)に予定しています!

★5日(木)は、さくら幼稚園の年少組さんが遊びに来てくれます!

★25日(水)・26日(木)にはビンゴ大会があり、27日(金)・28日(土)には忘年会「紅白歌合戦」を、30日(月)には歳忘れカラオケ大会と職員によるフラダンスがあります!

★11日はわくわく絵本さん、12日はみおんさん、13日はレイ・プルメリアさん、そして大好評の関さと子ショーは24日に予定しています。

※お好きな活動がありましたら、ゲスト利用を受け付けておりますので、お気軽にお声掛けください! ★書道は16日(月)25日(水)に予定しています!

12月のかわり湯<ゆず湯>16日(月)~21日(土)  
江戸の昔から「冬至にゆず湯に入ると風邪をひかない」と言われています。またゆず湯には、血行促進、新陳代謝促進、ひび・あかぎれ・冷え性・神経痛予防など様々な効果があります。ゆず湯に入って元気に新しい年を迎えましょう!!!

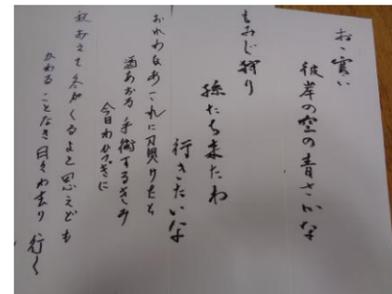
★テイにお持ちになるもの(靴・衣類・歯磨きセット・お薬類など)には、必ずご記名をお願い致します。

★どうしてもと鉛などをご持参になる時はご自分だけで、お仲間には差し上げないでくださいm(\_)\_m

★寒くなりました。コートや帽子・手袋・ひざ掛けなどにもご記名をお願いいたします。

※テイでの日々の様子をブログで発信しています。田柄テイのホームページを、どうぞご覧ください!

11月にテイサービスの担当者会主催で「オーラル・フレイル」についての研修が田柄テイサービスでありました。「オーラル=口腔」「フレイル=虚弱」の事を言います。お口の健康は身体の色々な機能に影響があります。私は苦手ですが、歯医者さんには定期的に受診して、お口の健康診断・健康管理をしないといけないなあと思いました。オーラル・フレイルは身体の虚弱・脳(あたま)の虚弱につながりますと話していました。いつまでも美味しいモノが食べたいですね。いつまでも自分のチカラで歩いたり、動いたり、動かしたいですね。幾つになってもやること、やらなくてはならないことがたくさんありますね。まったくやらないより少しだけでも。お仲間と一緒にぼちぼちと頑張っていきましょう。はなしは変わって、最近何でも横文字で表現されているので「なんのことだ?」「???」ということが多いです。年齢?世代?なのでしょうか。しかしこれもトレーニングだと思っていろいろ調べて勉強しています。いまはすぐに検索できるものが手元にあるので便利ですね。  
フレイル予防に努めている所長の杉浦でした



金曜日グループの活動

「川柳・俳句・短歌クラブ」のご様子です。毎回、その時期に感じたことを、五七五や五七五七七の文字にまとめます。季語はなくていいんです!季重ねだっていいんです!お仲間と昔話をしながら頭を悩ませて下さってます。



「干支の壁面製作」のご様子  
一年間デイを見守ってくださった「辰」も、もう少しでお別れ。今度は「巳」の壁面に変わります。今年の「巳」は、相沢介護士のデザイン!!美大卒の職員さんがいて良かった!と思う上野でした。皆様、ご協力有難うございましたm(\_)\_m



(上) 今回も「秋の天ぷら」は大好評でした。サクサクの舞茸が美味しかった!やっぱりさつま芋よね、などの感想を頂きました。春もお楽しみに!

(下) お琴・横笛演奏「みおん」さんです。とてもかわいい歌詞カードを書いてきてくださいます!穏やかなひと時です!