

上島ハーモニータウン デイサービスセンターだより

Vol. 65

平成29年4月15日 発行 特定非営利活動法人 ウェルネスサポート

2017年 4月号

❀お花見に行きました❀

待ちに待ったお花見の季節がやって参りました。今年は例年より開花が遅く、当初の予定よりずいぶん遅れてしまいました。ご利用者さまからは「いつ頃お花見に行けるの?」と言う声があがり始め、少々焦りが… 私たち職員も、今年はあまり



桜が見られないかもしれないと心配をしましたが、ようやく天候も回復し満開の桜を見ることが出来ました。

今回は「上島親水公園」へ行き満開の桜やたんぽぽ、菜の花などを見ました。「すごくキレイ」「こんな良いところがあった



のね」など嬉しい声が沢山聞かれ、「待った甲斐があったなあ」と思いました。一般のお花見の方も沢山の賑やかな雰囲気の中、春らしい明るい陽射しを浴びて、心ウキウキする楽しい時を、皆様と一緒に過ごしました。



【五十嵐】



ゲーム「春うらら」



“はつらつ”プログラムで、ご利用様の考えて下さった「春うらら」というゲームをやりました。どんなものかと言うと、

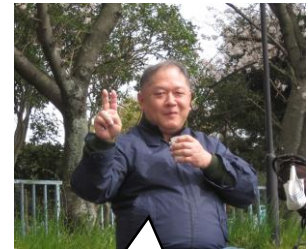
春の花(さくら・チューリップ) と 春以外の花(あじさい・ひまわり)
の写りが付いている風船に、お手玉を投げて枠の外に出す。

というゲームです。でも、全部出すのは面白くない?ので、春以外の花を出したときにはマイナス点が付いてしまいます。

どなたも考えながら、職員と相談をしながら楽しく参加されていました。お手玉を風船に当てるので、たま～に“パンッ!”と割れてしまうハプニングがあり、ご利用者さまはもちろん、職員も一緒になって盛り上がりました。

このゲームをを考えて下さったご利用者さまは、「次はこんなのどうか?」と次々と楽しいゲームを考えて下さるアイデアマンです。

私たち職員は、いただいたアイデアをどうやって皆さんに楽しんでいただけるゲームにするかと知恵を絞って考えています(笑) 【田中】



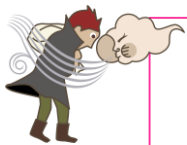
アイデアマンはこちらの方です。

4月は大成功!とても楽しいゲームが出来ました。



ナースのひろば

【名倉 佳代子】



体調の変化にご注意ください!



少しずつ気温も上がり、暖かい季節になりました。しかし季節の変わり目でもあるこの季節は気温の変化が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。

気温の変化が大きいと、代謝や体温調節などの動きを司っている自律神経が乱れたりして、体調を崩しやすくなるのです。

そのため、バランスの良い食事や十分な休息、軽い運動で体を動かすなど、生活のリズムを整えて過ごすことが大切です。

また、室温や湿度、衣類の脱着などにも気を配ることが必要です。

過ごしやすいこの季節、毎日を笑顔で元気に過ごせると良いですね。



～事務通信～

ご家族様の、介護についてのお悩みやご相談を、随時受付けています。

ご希望の方は下記まで事前にお申込み下さい。

TEL 476-6582

担当:池田

☆ 相談時間

月～土 9:00～17:00

(日曜、時間外は別途ご相談ください)