

宮前ふれあい新聞

miyamae.foryou.or.jp

平成27年10月号

For You 社会福祉法人 奉優会
デイホーム宮前ふれあいの家
〒168-0081 杉並区宮前5-17-15
TEL 03-3335-8161
FAX 03-3335-8162



9月15日「敬老祭」が行われました。最初、石川職員による落語「崇徳院」を楽しんでいただいた後「中野レファ・カマイナス」によるウクレレ演奏のリズムにのって「ふるさと」や「アロハオエ」を皆さんで歌いました。そして、南国ムード満点のフラダンスショーに皆さんもうっとり。暖かい時間に包まれていました。この後、ご長寿を祝ってお一人ずつ感謝状が送られ、この思いがけないプレゼントに皆様感激しておられました。



ボランティア 大募集!

現在、皆さまの活動のご支援にご協力頂ける方々を大募集中です。ご利用者様の手芸・家事等のお手伝いやお話し相手など・・・。

ご興味をお持ち頂いた方は、下記担当者までご連絡下さい。

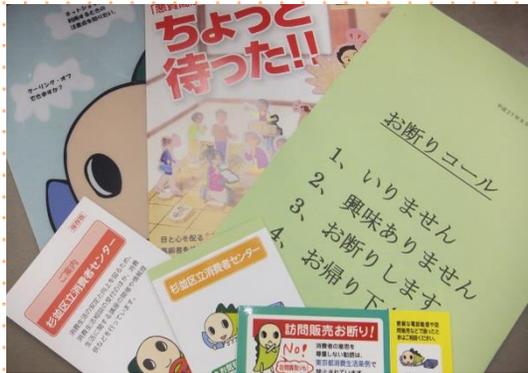
デイホーム宮前ふれあいの家
電話03-3335-8161
担当：国井



スタッフ紹介

相談員 堤 祥行
(つつみ よしゆき)

8月より中野区の弥生デイサービスより異動してまいりました。主には送迎管理、一般デイ（さくらフロア）を中心に担当させていただくことになりました。早く皆様のお顔とお名前が一致するよう頑張りますのでよろしくお願い致します。



さくらフロアでは、家族介護者教室が開催されました。今回のテーマは「悪質商法から身を守る！」です。寸劇を交え、簡単な心理テストをし、自分がどのくらいだまされやすいのか！？を確認しました。意外にも「私、詐欺の電話かかってきたことある！」という方もいらっしゃり、真剣な表情で聞いていました。職員も含め、大変勉強になった貴重な時間でした。



9月4日、5人のご利用者様と一緒に、近くの大宮前体育館見学をしてきました。新設の体育館ということもありきれいな施設内部を見学した後、屋上庭園に行き写真撮影しました。プールでは、アイスクリームをかじりながら見学室の中から見ていましたが、一般のご利用者の他に足に障害を持っているかたも入られており、又車いす用のスロープも設置されていました。「もう、何十年も泳いでいないけど、私でもは入れるかしら」とおっしゃるかたもおられました。

睡眠について

看護



人の体内時計は睡眠と覚醒を繰り返して生活しています。朝起きて「明るさを感じる、食事をする、社会生活に参加する」等により活動されます。夜の睡眠は体に重要な成長ホルモン、プロラクチン、黄体ホルモンが分泌されます。同時に必要な筈柄の定着や疲労回復が脳内で行われます。昼寝は15分くらいまで！！日中の趣味や運動他の活動により生活のリズムを保ち、夜はしっかり寝ましょう。



宮前ふれあいの家では、
ホームページでもご利用者様の様子をお伝えしています。
「宮前ふれあいの家」で検索！
新規のご利用者様も募集中です！

