

宮前ふれあい新聞

miyamae.foryou.or.jp

平成27年11月号



社会福祉法人 奉僭会
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



10月は宮前大運動会が開催されました。紅組、白組に分かれ、運動会の始まりです。種目は聖火リレーにパン食い競争、紅白玉入れ合戦に最後は仮装大会と盛り沢山です。特に仮装大会では、運動会一の盛り上がりを見せました。お題に沿った衣装に着替え、決めポーズをとると、会場は沢山の笑い声に包まれました。結果、今年の宮前大運動会は白組が勝利を納め、最後には小林所長より、表彰とトロフィーが授与されました。2日間に渡る運動会、お疲れ様でした！



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

介護職 浦田 久子

今年6月に「医療との連携を学ぶ介護職員養成科」を修了し、7月よりさくらフロア（1F 一般デイ）で働いています。
毎日が学ぶことばかりで一生懸命です。
みなさまが楽しく一日を過ごして頂けることを何よりも想い、頑張っています。
これから、よろしくお願いいたします。



さくらフロアでは、「朝霞駐屯地」や三鷹市にある「緑と花の広場」へお出かけドライブに行ってきました。普段は中々出かけることのない場所や初めて見る景色に会話も弾み、車は楽しい雰囲気です。目的の場所へ！外出することで気分転換にもなりますし、思いもしなかったような新たな発見もあります。

お出かけドライブは今後も企画しておりますので、次回もお楽しみに！

さくら
(Style for 優)



すみれ

(奉優ディサービス)

すみれフロアでは、おやつ作りに挑戦しました。この日は残暑が厳しかったこともあり、涼を感じさせてくれる「オレンジゼリー」を作ることになりました。皆さんエプロン姿が本当によくお似合いです。台所仕事になると慣れた手つきでテキパキと、昔を思い出すのか自然に優しい表情になります。笑顔も大事な調味料になるとか……。おやつの時間に一緒に美味しくいただきました。

「私の育てたホウセンカやっと咲きました。ちょっとホッとしています。」 ◎夏の水やりご苦労様でした！

看護

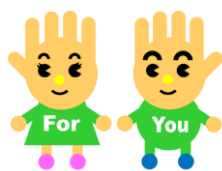


睡眠について

みなさんは十分に睡眠を取れていますでしょうか？

睡眠に対して満足感を得られていない人は多く、成人では5人に1人が不眠の症状があると言われています。高齢になるとさらに不眠の症状がある人は増え、3人に1人にもものぼると言われています。快適な睡眠を得るためには、①寝る前に適温のお風呂に入る②寝る90分前くらいに軽い運動をする③太陽の日差しをあびる④なるべく昼寝を避ける⑤カフェインの摂取を控える⑥夕方以降に過剰の水分をとらない⑦夜は強い光を避ける、などが挙げられます。

十分な睡眠を取り、健康に過ごしましょう！



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！

