

宮前ふれあいの家 認知症対応型通所介護

優っくりデイサービス

優っくり宮前

平成28年5月号

宮前ふれあいの家 [優っくりデイサービス]
TEL 03-3335-8161
FAX 03-3335-8162
住所 杉並区宮前5-17-15
Eメール miyamae-day@foryou.or.jp

miyamae.foryou.or.jp

  随時情報発信中!

優っくりデイサービス、今月のトピックス



優っくりデイで「お花見」に行ってきました。

この時期はやはり『桜』という事で、お花見にお出かけしてきました。今年は桜の開花が遅く、天気の良い日が多かったのでどうなるかと心配してましたが、ご利用者様の日頃の行いの良さのおかげで穏やかな晴天の中、お出かけすることが出来ました。桜のトンネルを通り、いざ『新井薬師』へ…。平日にもかかわらず多くの観光客で賑わってました。露店でアイスクリームを買い、ご利用者様と共に、桜の下、美味しくいただきました。これからのみなさまの健康を願いながら来年も一緒に行きたいと思えます。

●日々のご様子



今月は桜に続き『菜の花』も見に行ってきました。一面に咲く菜の花は圧巻の一言でした。菜の花はアブラナ科の植物の花全般（主に黄色いもの）を言います。アブラナ科には大根、カブ、多種多様な菜っ葉類があります。これらの野菜を収穫せずに越冬したものはトウが立ち翌春に菜の花を乍かけます。なので根元をよく見るとどの野菜かが分かるかもしれません。今月下旬には菜の花の摘み取りも出来るという事なので、またご利用者様と一緒に出かけたいと思えます。

●優っくりデイだから出来ること



認知症を地域で支える体制が構築されている過程の中、全国で様々な取り組みが試みられています。奉優会で取り組みが行われている『認知症カフェ』も地域の中で認知症の人のみならず家族を支える上で、期待されている活動ではないでしょうか。『認知症カフェ』は住み慣れた地域で環境を変えることなく、安心した暮らしをサポートする1つのアイテムとして、また認知症介護に行き詰まりやストレスとなる状況を解消する為に第2のリビングとしての拠点としての期待が。(次号に続く)

●専門職からのワンポイントアドバイス

今月はこの時期になりがちな5月病についてです。仕事や学校、転居など環境の変化に最初のうちは張り切っていたのに、なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、集中できない、眠れないといった状態に陥ることです。精神面以外にも、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの症状を訴える人もいます。原因は『あせり』や『ストレス』と言われていて、たいていの場合は一過性の心身の不調で、1～2ヶ月で自然に環境に慣れ、症状が良くなると言われています。とにかく気分転換・リラックスできることをするなど頑張りすぎないことも大事ですので心掛けましょう。



優っくりデイサービス 空き情報 4月現在

認知デイ(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
3名	1名	3名	2名	1名	1名

入浴(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
△	△	×	△	△	△

(○:余裕あり △:残りわずか) ※入浴方法・回数等はお相談ください。

(4月15日現在)



夕食サービスを実施しております。是非ご利用ください！(詳細はお電話でも承ります。)

ご利用可能な曜日は、送迎ルートの都合上、お住まいの場所によって変わります。

5月のカレンダー



5月のカレンダーは夏も近づく八十八夜♪茶摘み娘です。真っ青な富士山もポイントです。



優っくり写真館(日々のご様子をご紹介します)



編集後記

今月は春の始まりを告げるお花見にたくさんお出かけしました。優っくりデイではこれからもご利用者様と共にいろいろなことにチャレンジしていきたいと思ひます。



優っくりデイサービスでは、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 認知」で検索！
新規のご利用者様も募集中です！

