

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30年12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



「深大寺」にお出かけ外出をしました。

絶好の秋晴れの日、急遽深大寺にお出かけ外出をしてきました。予定をしても天候が悪い日やご利用者様のご様子で出かけられなくなってしまいう日があります。なので、このような日を見逃さず外出を致します。拝殿では皆様落ち着いて手を合わせ、思い思いに祈願されました。散策された後はお茶を飲んで一休み。まだ紅葉は始まっていませんでしたが、草木の緑が濃く静かな深大寺を楽しめました。

●日々のご様子



ご自宅では普段身体を動かす機会が少ないので、お部屋では毎日体操の時間を作っています。今回は棒体操をご紹介します。座りながら棒を片手や両手で握み体操する事で握力、体幹、足腰等の筋力を維持する事につながります。職員と皆様で声を出し合って体操すれば、楽しく、安全に、励ましあってでき、気持ちも次第の一つになります。また利用者さまの体力に合わせて無理のないよう留意しています。

●優っくりデイだから出来ること



今月は「和菓子の会」を企画致しました。名和菓子店の栗きんとんをお取り寄せし、お一人ずつ抹茶碗にお茶をたて秋の味覚をご賞味いただきました。「久しぶりだなあ!」、「栗のお菓子は美味しい!」といった感想がきかれ笑顔が多く見受けられました。今後もご利用者様の望まれている事を汲み取り、ご提供していける様に努めて参ります。

●専門職からのワンポイントアドバイス



筋力をつけ心も体もうきうき…筋肉を鍛えることで疲れにくい身体になり、また凝りの原因の血行不良が良くなることで凝りは解消され爽やかな気分になります。基礎代謝は筋肉量に比例するため筋力がつけば基礎代謝はアップし太りにくい体になります。肥満を防ぐと生活習慣病は予防され寝たきり防止にもなります。何歳になっても筋力は鍛えられますので意識をもって少しずつでも鍛える工夫をしましょう
 (看護師 永田)

優っくりデイサービス 空き情報 11月現在

認知デイ(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

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・回数等をご相談ください。

(11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。



優っくり写真館(日々のご様子をご紹介します)



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！

