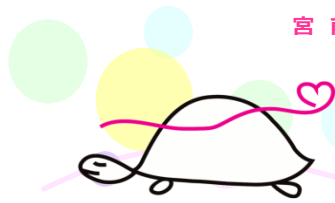


宮前ふれあいの家 認知症対応型通所介護

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



優っくりデイサービス

優っくり宮前

平成31年新春特別号

[miyamae.foryou.or.jp](http://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



### 初詣に行ってきました。

大宮八幡宮と井草八幡宮へ行ってきました。皆さん長い時間真剣に深々と両手を合わせ祈願されていました。

「何を祈られたのですか？」と伺うと「家族の健康」と教えて下さる方が殆どでした。ご自分の事よりも、やはりご家族が一番大切なんですね!

記念撮影の後、清々しい青空の下、陽だまりに包まれながら皆さんで甘酒に舌つつみを打ち、身も心もあたたかくなりました。



#### ●専門職からのワンポイントアドバイス【十分な睡眠は健康の素】

年齢により睡眠は変化するものなので、ある程度は仕方ない事ではありますが、なかなか寝付けない事や深い睡眠がとれないことはつらいものです。快適な睡眠を得るための幾つかの方法を紹介します。

- 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昼寝は10分くらいにする。
  - ⑤夕方以降過激な水分、カフェインの摂取を控える。
  - ⑥夕方にはカーテンをして強い光を避ける。などがあります。
- 自身に合う事項を見つけて試してみましょう。





# 優っくりデイサービス 空き情報 1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。

(1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！

