

# デイサービスだより 平成28年4月

社会福祉法人 正栄会

愛泉園デイサービスセンター・生きがいデイサービス  
TEL 099-298-8331 FAX 099-298-7677



春の風物詩である桜が咲く季節となり、気分も一新する新年度になりました。景色も華やかになり、誰もがこころなしか気もそぞろになる季節でもありますので慌てずに、注意して過ごしていきましょう。

## ～ 野外活動 ～



満開前の雨で  
桜になりました。

暖かくなり外の風景も春らしくなりましたので、皆さんでドライブがてらに野外活動を行いました。少し風が吹いたりしましたが、お買いものイチゴ狩りを皆さん楽しんでいました。

タイミングよくイチゴを狩る事ができました。



お土産や夕飯など楽しく遊びました。



## ～ 質の良い睡眠をとり、体調の安定をはかりましょう～

睡眠には疲労回復や免疫力の向上、脳を休めたり、記憶を整理したりする役割があります。睡眠が充分に取れないと、気持ちが落ち着かなくなったり、記憶力や判断力にも影響を及ぼします。質の良い睡眠を取る為には、寝巻きや寝具を工夫して身体を程よく温め、リラックスして就寝するとよいとのこと。これからの時期は季節の変化が大きいので、質の良い睡眠を取り健康につながるようにしましょう。

入浴の効果には「温熱作用」「静水作用」「浮力・粘性作用」があるようです。難しい言葉ばかりですが、入浴を行う事で酸素や栄養の供給が増大して新陳代謝に効果があるようです。

日本ほど湯船に浸かる文化は世界的には貴重らしいですが、体によいことですので、可能な限り入浴の習慣を身に付けましょう。

住み慣れた我が家での生活、私たちが応援します。  
訪問入浴に関するお問い合わせは、私(鶴田)が、ご説明いたします。

愛泉園 居宅介護支援事業所  
Tel 099-298-8332

介護保険や福祉サービスについての相談がありましたら、ひとりで悩まずお気軽にご連絡ください。私たち(藤井、前田、上平川)がご相談をお受けいたします。

愛泉園 訪問入浴介護事業所  
Tel 099-298-8331

～ 1・2・3月の方々への誕生お祝い  
今年初めての誕生会を開催いたしました。総勢35名の方々のお祝いにボランティアの方々が踊りなどの披露に駆けつけてくださいました。観上の皆様だけでなく、全員総出で盛り上がりました。



皆様これからも元気で笑顔いっぱいのお姿を見せてください。

## ～ 避難訓練 ～

消防署の立会いの元、避難訓練を行いました。万一来てた際の訓練ですが、いざという時に備えて、皆さん一生懸命に取り組まれました。火の元には十分気をつけましょう。



消防隊員の方より  
談話いただきました。



音程は手にしない  
消火器も教わりました。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月	室内 ゲーム	休	野外活動						休	室内ゲーム						
の	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
予	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
定	休	製作活動						休	趣味活動							

趣味活動はいくつかのグループに分かれて好きな事をしていただく予定です!

訪問介護ステーション 愛の泉  
Tel 099-298-8336

私達ヘルパーがご自宅にお伺いし、お一人お一人に合った支援を行わせていただきます。ご自宅の生活でお困りの事や不安に感じることがありましたら、まずはご相談ください。  
住み慣れた自宅での生活が送れるお手伝いをさせていただきます。

私(愛甲)が、ご説明いたします。