令和5年1月15日発行　2023年1月号　小淀ホーム広報誌　通巻94号

KOYODO HOME

寿楽 小淀ホーム

令和5年1月号

JYURAKU Since 1996

新年あけましておめでとうございます。

　昨年は、新型コロナウイルス感染防止対応のみならず、戦争による影響もあり、私たちの暮らしに大きくのしかかってきました。このような中でも利用者様には楽しみのある生活をと思い取り組んでまいりましたが多くの制約があり、なかなか思うようにはできませんでした。新型コロナウイルス感染については、制限が緩和される様子ですがまだまだ予断を許さない状況と感じています。本年は、卯年です。兎にあやかって高く飛躍し、笑顔にあふれる年にしてまいります。皆様にとって良い年でありますように。

施設長　川島雅明

デイサービスセンターの活動

今回はデイサービスの活動をご紹介いたします♪

小淀体操

水前寺清子さんの『三百六十五歩のマーチ』に合わせて、小淀ホームオリジナルの体操を毎日!!行っています。

座ったまま行える体操ですが、全身を使うため体操後は心地よい疲労感があります♪

音楽が鳴ると誰でも出来てしまうラジオ体操のように、前奏が鳴ると、ご利用者も職員も自然と肩上げの動きを始めてしまいます♪

「小淀体操第２」は『憧れのハワイ航路』に合わせて体操を行います。この体操は、また次の機会に紹介させてください!!

スマイルアップ体操♪

分かったわ!!

『スマイルアップ体操♪』とは、認知機能維持・低下予防を目的とした脳活性化体操です。

具体的には、「同じことを繰り返す」「同時に二つのことをする」「左右で違う動きをする」といった、脳に刺激を与えることを目的とした体操です。

できることが目的ではなく、脳に刺激を与え脳が混乱することが目的です。

失敗し「あー！」と戸惑っている状況は脳に刺激がいっている時です。「うーん」と考えている時に脳は活性化しています！

楽しみながら毎日行っています☺

五感を刺激する活動を実施しています

園芸

「小淀農園」で季節の花や野菜を育てています。

果物祭り

季節の果物『スイカ』『柿』などを目の前でカットして召し上がっていただきます。

おやつ作り

切ったり、煮たり、焼いたり。

足浴・手浴

手浴や足浴には、清潔保持・血流の改善・リラックス効果等たくさんの効果があります。お湯の中に入浴剤も入れ、香りも楽しんでいただきました。

これは温かくていいねぇ～

外気浴

屋上でシャボン玉づくり♪
庭で茶話会♪

手芸

編み物や繕い物を行っています。

書道

書道には、姿勢が正しくなる・脳に刺激が与えられる、墨の香りでリラックスが出来る等効果があるそうですよ。

紅葉狩り

明治神宮外苑や代々木公園へドライブ♬

誕生日会

誕生日月に誕生日会を行い、お祝いしています

敬老の集い

ご長寿のお祝いと、今後の健康と幸せを願い行いました。
皆さまのご長寿を心よりお祝い申し上げます。

納涼祭

今年こそは、地域開放し盛り上がりたいですね

ゲーム

どんなゲームでも白熱します！

『マフ』を頂きました

眠くなるね…zZZ

桃園ことぶき会の皆様から『マフ』をいただきました。手を入れると温かく、飾りを触ることで落ち着かれるそうです。実際使ってみると、すぐに手がぽかぽかと温まりました☺

鉢花交流会

12/10（土）中野東中学校の生徒さんと民生委員の方々から、カランコエの鉢花をいただきました。
生徒さんからは手書きのお手紙も…。
大切に育てていきます♪

大先輩

昨年、特養・デイサービス共に102歳を迎えられたご利用者が2名いらっしゃいます。
長生きの秘訣等、お聴きしました。

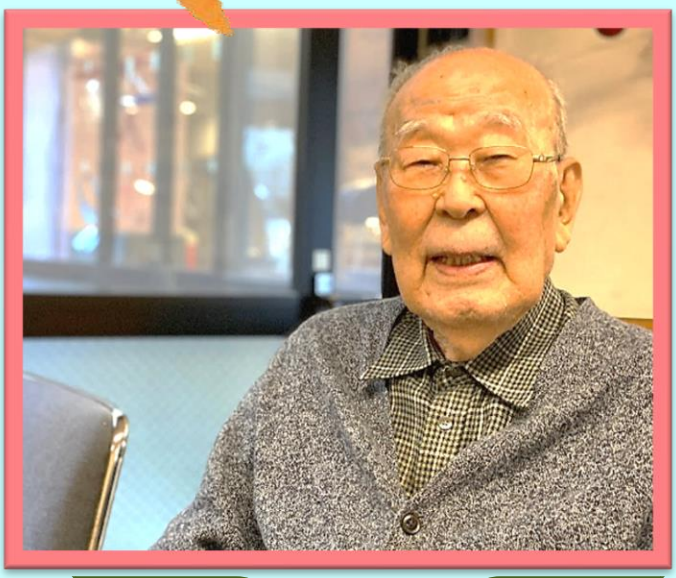
長生きの秘訣を教えて下さい。
⇒「食べること！！」

好きな食べ物は何ですか？
⇒「なんでも好き！！」

職員より…好き嫌いなくなんでも美味しそうに召し上がっていただけていますが、プリン・シフォンケーキなど、甘い物を食べている時がとても幸せそうです。

特養
宇野　あや子様

「長生きの秘訣は分からないが、若い時から現在まで健康を考え簡単な体操を心がけてきた。これまでは大学から軍隊、技術研究所と、電気関係の研究をしてきた。不満をもたず、楽しみをもって与えられた仕事をしていた。
長男だったこともあり、両親が的確に育ててくれた。親父に感謝だね。
嫌なことは忘れて、根にもたない。
まじめに過ごすことが大事だよ。」



デイサービス
佐々木　徳一様