



# デイサービスセンター 美郷 通信

第22号

2022年2月

## のびのび

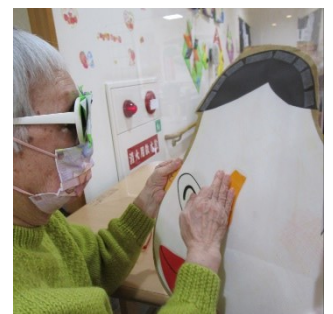


「今日も寒いね～」とつい口から出てしまう日が続いています。寒さに負けず元気な皆さんや送り出しのご家族さんの笑顔を見ると、わたしたちの気持ちも温まります。年が明けてもコロナ感染がなかなか収束しないなか行動制限も続きますが、今年も気を引き締めて感染対策に努めていきます。皆さんも体調の良くないときは無理をせず、誰かに早めに伝えてください。そしてウイルスを寄せ付けないように、一緒に免疫力を高めていきましょう。

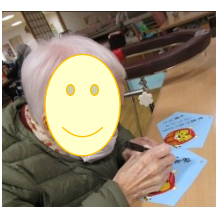


### 免疫力を高めるためには運動・休養・栄養、そして笑顔！

新型コロナウイルス感染症予防対策として重要なことは「3つの密」を避けること、手洗いとマスクでブロックすること等ですが、それに加えてウイルスを寄せ付けないように免疫力を高めることも効果的です。免疫力の向上には体温を高める運動、十分な睡眠、バランスのよい食事に加え「笑うこと」がよいとされています。マスク着用でお互いの笑顔は見えませんが、にっこり笑顔で挨拶を交わしたり、楽しい会話をすることで免疫力を高めることができます。たくさん笑ってこの困難な時期を乗り越えましょう！



### 「笑門来福一笑う門には福来る」



季節感のある行事やレクリエーションを行うことで、普段は単調になりがちな生活を変化させることができます。季節の移り変わりを感じてもらい、思い出話や一年の始まりに抱負を抱くきっかけ作りを行いました。



# 「美郷デイの一日」の例

(半日のご利用もできます)

## 運動や活動を自分で選ぶ

集団での体操だけでなく、個人での歩行練習や生活動作の練習、マッサージ機器の使用、脳トレ、四季折々の作業活動、趣味活動（書道、歌、刺繍など）の中から、自分に合った運動や活動する機会を選んでいただけます。

9:00



お迎え

看護師によるバイタルチェック

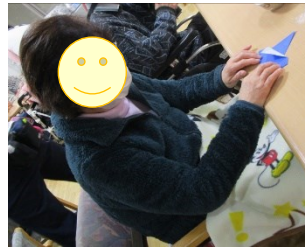
10:00



ラジオ体操

入浴

運動・活動



12:00



口腔体操

昼食

喫茶



リズム体操

レクリエーション

楽しく動こう♪

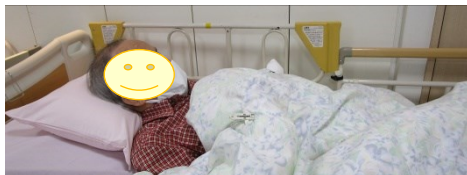


洗濯物たたみなどお手伝いをしてスタンプを貯めると、喫茶無料券やマッサージサービス券になります。



おやつ

お送り



15:30

デイサービスでは1日体験を行っています。(送迎付き)

入浴・食事・活動などは曜日により違いがありますのでお問い合わせください。

費用：760円(お昼+おやつ代) お気軽にご連絡ください。

# ☎ 072-866-7007

デイサービスセンター美郷 (月~土 9~17時)