

デイサービスだより

皆様は、『レクリエーション』と聞いて何を想像されるでしょうか？

余暇活動？ 娯楽？

日本レクリエーション協会では、レクリエーションの目的を『心を元気にする』と定義しています。福利厚生の一環としてレクリエーションを取り入れている企業も少なくありません。特に福祉施設では、健康維持と機能訓練を目的として積極的に取り入れられています。

デイサービスいがのしろでも、脳トレや創作など様々なレクリエーションを取り入れて活動しています。5月のある週は「ジャンケン相撲」を行いました。



グー・チョキ・パーの絵が描かれたサイコロを円の中に蹴ってジャンケンをし、円に入って1点・勝って2点で高得点を競うゲームです。これがなかなか難しいのです。サイコロは思うように転がらず、ジャンケンには勝っても円の中に入ってくれません。ご利用者様も「入らへんなあ。」「難しいな。」「と仰っておられました。勢い良く蹴って遠くへ転がってしまう方、力加減をしすぎて手前で止まってしまう方々でしたが、皆様上手に足を動かしておられました。

このゲームの中で蹴るという動作が、楽しみながら下肢筋力を鍛えてくれます。下肢筋力を鍛えるレクリエーションは、転倒防止や歩行能力の改善だけでなく、ルールを理解したり狙いを定めたりすることで前頭前野が刺激され、認知機能の維持・改善に役立ちます。また、皆様で楽しむ



事で、心を元気に維持することが期待できます。

これからも、様々なレクリエーション活動を通じて、皆様の心身の健康維持のお手伝い出来るよう取り組んでいきたいと思ひます。

居宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターいがのしろでは、現在、新規のご利用者様を募集中です。

「介護保険を利用したいけどよくわからない」「家族の物忘れが気になる」等介護に関するお困りごとはありませんか？

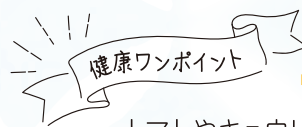
ぜひ、お気軽にご相談ください。

今回は【熱中症予防】について

7月は気温や湿度が高くなり、熱中症のリスクが高まる時期です。室内にいても熱中症になることがあるため、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

また、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけることも大切です。汗をたくさんかいた時は、塩分も適度に補給しましょう。

高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、周囲の方の声かけも予防につながります。暑い夏を元気に過ごすために、熱中症対策を心がけましょう。



健康ワンポイント 夏野菜を食べて元気に!!

トマトやキュウリ、なす等の夏野菜には、水分やビタミンが豊富に含まれています。食欲が落ちやすい季節ですが、旬の野菜を取り入れて栄養補給をしましょう。彩り豊かな食事は、見た目からも食欲を促してくれます。暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

祝 資格取得

特定技能実習生のフエさん、フォンさんが令和7年7月に日本に来日され、もうすぐ1年がたとうとしています。生活にも、仕事にも慣れ毎日楽しく過ごしているようです。

5月に初任者研修を受け、見事に2人そろって合格をすることができました。これからは今までよりも自信を持ち、介護業務に励んで行ってほしいです！



日常のひとコマ (ユニット)

ユニットの中庭は夏野菜と、かわいいピンクの花でにぎわっています。きゅうりやおくら、ピーマンや、スイカなど大きくなるのが楽しみです！お客様と水をあげたり、雑草を抜いたりし、毎日の成長を見守ります。トマトも大きくなり、赤く色づくのが待ち遠しいです。



普段は休んでいることが多い方も久しぶりの日光浴
いい表情を見ることができました



手先の器用な方々は毎月の作品作りに精をだしています。
6月には季節を感じられる、雨や紫陽花をテーマにお客様に見て楽しんでいただける作品を制作しました。
7月は星をたくさん切っています。何ができるか楽しみです。



介護職・看護職

正規職員大募集中!

パート職員も募集しています

一緒に働きましょう!



ご応募はこちらから→



☎0595-22-0001

ご応募はQRまたはお電話にて