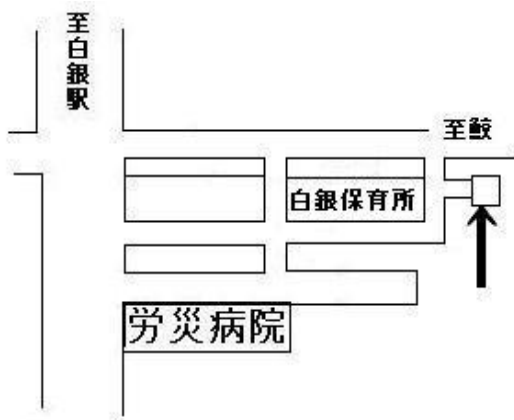


きらきら

1月号 令和7年1月3日発行



望年会にて



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL：0178-31-0511

住所：青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

12月の行事・活動

「望年会」

一年の中で最大のイベントとも言える忘年会。利用者の皆様へ感謝の気持ちを含めて！！職員の一発芸や二人羽織等披露させて頂きました。

また、9月の敬老会時につづいて保育園の園児たちからも演技を披露して頂き、涙あり！感動あり！笑いあり！の楽しい時間を一緒に過ごす事ができました。



「日中の様子」

いつもお話ししながら和やかに手伝って下さっていますが、集中力と丁寧さは職人級です。持ち前の器用さと長年の腕前で綺麗に仕上げてくださいます。



「運動・リハビリ」

季節の花を制作していただいたり、上半身の動きを使ったレクリエーション等も楽しみながら行っています。
皆さんの笑い声は、私たち職員も嬉しくなります。



【 今月の豆知識 】

「一無、二少、三多（いちむにしょうさんた）」

という標語を耳にことはありますか？

日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表したもので、1991年1月23日を「一無、二少、三多の日」と定め、記念日となりました。

「一無」は無煙、「二少」は少食・少酒、「三多」は、多動・多休・多接です。
生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向け、適正な生活習慣を心がけましょう。

お知らせ

1月の行事

☆誕生会☆

誕生日に近い日に行います。

☆作品作り☆

絵馬を作りたいと思います。

1月誕生日の皆さま

✿古川秀子様✿ ・ ✿高長根克徳様✿
✿平沼サダ子様✿ ・ ✿山本マサ子様✿
✿吉田多鶴子様✿ ・ ✿加瀬フミ様✿
✿冨田サチ子様✿ ・ ✿伊藤秀美様✿

～デイサービスからのお願い～

☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

☆歯ブラシについて

昼食後の口腔ケアにて、新型コロナウイルスの観点から、各自で歯ブラシを持参して頂く様、御協力よろしくお願い致します。(コップは不要です)

☆感染対策について☆

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37,5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛け致しますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せてよろしくお願い致します。

☆電話連絡について☆

利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。デイサービスセンター電話番号 31-0511
ご協力をよろしくお願い致します。

～編集後記～

新年あけましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお願い致します。

今年は十干十二支でいうと「乙巳（きのとみ）」。これまでの努力や準備が実を結びはじめ、勢いが増していくと言われているそうです。新しい年に目標を立てた方も多いと思います。それぞれのスピードで前進できれば嬉しいです！

また、インフルエンザや新型コロナウイルスも流行っていますので、手洗いうがい等含め気をつけて過ごしていきましょう。

山内・中崎・中道

簡身体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！
今月の体操は、ペットボトルはさみです。

「ペットボトルを挟んで1～2秒！各5回」

太ももの内側の筋肉（股関節内転筋群）に効果があり、骨盤の安定化・歩行時の安定化が期待できます。
膝は90度に曲げ、空のペットを両ひざの内側にはさみます。この時、両足は床から離してください。

（他の筋肉を作用させないため）

ペットボトルをつぶすように、内ももに力を入れ1～2秒維持しましょう。

無理せずゆっくりおこなってくださいね！

12月	チェック欄	12月	チェック欄
1日		16日	
2日		17日	
3日		18日	
4日		19日	
5日		20日	
6日		21日	
7日		22日	
8日		23日	
9日		24日	
10日		25日	
11日		26日	
12日		27日	
13日		28日	
14日		29日	
15日		30日	
		31日	

八戸グリーンハイツに繋がるQRコードです。

各事業所の情報やデイサービス職員のブログ等掲載していますので、是非、のぞいてみてください。

携帯電話から読み取ることでご覧いただけます。

