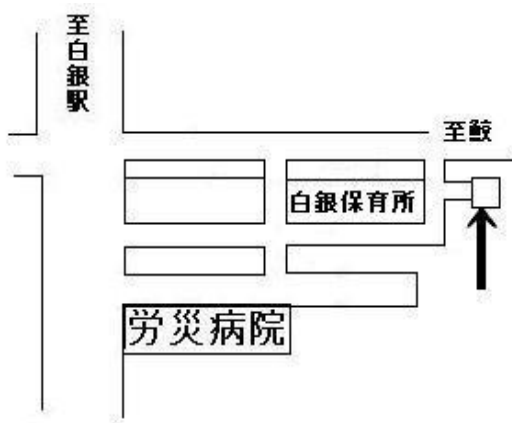


きらきら

6月号 令和2年6月5日発行



運動週間にて



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

5月の行事・活動

『運動週間』



外出行事が無いこともあり、別な形で楽しんでいただこうと思い、簡単なゲーム方式で運動を行いました。一つの動作だけでなく、何個かの動きを組み合わせる事で、脳への刺激も図っています。普段と違う運動で、皆様笑顔で楽しまれています。

感染症対策へのご協力をお願いします

❗ 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手をぬがした後、石けんをつき、手のひらもよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の隙を念入りにこすります。
- ④ 手の指を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手背も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



『予防の徹底を』

現在、コロナウイルスは段階的に落ち着き始めていますが、まだまだ油断はできません。外出の際は、マスクの着用、三密になる所への外出は控える。帰宅した際には、手洗いうがいを徹底して予防に努めて頂く様お願いします。

『日中の様子』 ～午前の活動～

午前中は、入浴時間までの間、たたみ物や縫い物、脳トレや体操等、様々活動を行っています。体操では免疫力を高める動き、脳トレでは物忘れ防止など、様々な効果が期待されていますので、色々な事に挑戦してみてくださいね。





『5月5日』

5月5日は、端午の節句。空飛ぶこいのぼりを作って、実際に飛ばして遊びました。サランラップの芯に、ゴムを付けたこいのぼりをハメるだけ。簡単に作れますので、ぜひお家でも作ってみてください。



『日中の様子』

～午後の活動～

午後は、ボーリングや玉けり等の体を動かすレクとトランプに分かれて活動しています。その他、やってみたいことがあれば、活動に活かしていきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。



～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。

☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・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、センターで歯ブラシを用意しておりますが、硬さなどの指定がある場合は、持参して頂く様、御協力の程よろしくお願い致します。

～編集後記～

段々と日差しが暑く感じるようになりましたね。
外の気温の状態に合わせて、衣類調整し熱中症対策等、体調管理をしていきましょう。当面、外出行事の自粛を行っています。皆様には、ご理解とご協力をお願いします。

外館・山内

今月の豆知識

『野菜の保存方法』

野菜を保存する際は、基本的に栽培する時と同じように、葉を上にして保存するようにしましょう。倒れた状態だと、葉を上には伸ばそうと余計にエネルギーを使い、痛みやすくなります。