

デイだより きらめき

令和5年2月号

社会福祉法人三田市社会福祉協議会
中央デイサービスセンター
TEL: 079-559-5943
FAX: 079-559-5706
Eメール: day-s@sanda-shakyo.or.jp



デイだよりきらめき
バックナンバーはこちら

今回のきらめき記事やデイサービスへのご意見・見学の問い合わせなど
お気軽に光永・廣田・下郡までお問い合わせください。

1月は10年に一度と言われるほどの寒波に見舞われ、厳しい寒さでしたが、室内でのレクリエーション活動などで身体を動かしたり、廊下を利用してリハビリを行ったりして過ごしました。



獅子舞いをあしらったペットボトルをボールで倒していきます。



絵馬に「いつまでも元気でデイサービスに来れますように」や「楽しく過ごせますように」など、おひとりおひとりが願い事を書いて廊下に飾りました。

中央デイ神社



百人一首



画用紙ほどの大きな百人一首。札を見つけたらおじゃまを投げてゲットします！コントロールも肝心ですね。



新年らしい工夫を凝らしたレクリエーションで交流しました。



★干支の壁飾り★
利用者の皆さんが白い毛糸でポンポンをたくさん作ってくださって、完成しました。赤い目がかわいいです。



ピンポン玉をバウンドさせたり転がしたりして、カップを狙います。



～花粉症の季節が近づいてきました～

今年花粉の飛散量は九州から東北にかけて前シーズンより多く、特に四国、近畿、東海、関東甲信では非常に多く飛ぶ見込みです。前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。

★日常生活で気をつけること

- ①腸内環境の悪化や睡眠不足に注意しましょう。腸には免疫細胞の約6割が集中し、病原体から身体を守っています。腸の中に善玉の腸内細菌がたくさんいると、免疫機能が十分働きますが、悪玉の腸内細菌が増殖すると花粉症が悪化するとされています。
- ②睡眠不足も免疫機能を弱らせる原因です。良質な睡眠を得ることで、免疫機能だけではなくホルモンや自律神経のバランスが整い、体調も良くなります。

★今すぐできる花粉症対策

最も有効な花粉症対策は花粉を浴びない、体内に侵入させないこと。花粉が多く飛ぶ時期に外出する際は、マスクや花粉症用メガネ、つばの広い帽子でガードしてなるべく鼻や目の粘膜に花粉がつかないようにしましょう。



★制作活動★
ハートの小物入れ

しわにならないように。慎重に・・・



内側もきれいに貼れました！

ハートを形どった牛乳パックに千代紙や布を貼っていきました。



体験利用のご案内

体験利用にお越しいただいた皆さまには、**食事を含めて無料**で体験していただけます。どうぞお気軽にご相談ください。ご紹介・お申込みをお待ちしております。

手作りの食事が自慢です

