

デイサービスからのお知らせ

5月

レクリエーションの様子



点数を書いた丸の中に、お手玉を投げ入れる「ホールインワンゲーム」を行いました。ご利用者の皆様も、積極的に参加して下さい、参加された方の中には、全部の丸枠に、お手玉を投げ入れて、高得点を取られた方もいらっしゃいました。

季節の制作では、今年もお花見に行く事が難しい状況な為、桜の貼り絵を沢山作って、デイルームに飾って、皆さんで楽しみました。来年こそは皆さんでお花見したいですね。



メニュー紹介

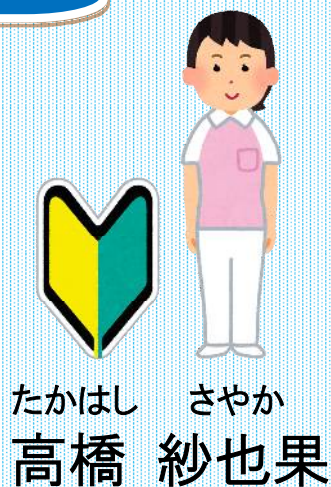


とり天
サクッと揚がった鶏の天ぷらにタルタルソースの相性抜群、また食べたいとお声を頂きました。



やさい豆のつくね
節分の日に合わせた新メニューです。ほくほくした豆と柔らかい鶏肉の相性が抜群の一品でした。

新スタッフ紹介



たかはし さやか
高橋 紗也果

3月21日に入職しました。分からない事も多いですが頑張ります。皆様どうぞよろしくお願い致します。

ちょっと地域情報

2022年5月
もっとみんなと
繋がりたい

花ボランティア

毎月第1木曜日、9:00から根岸地域ケアプラザの前庭などの花壇の手入れをしてくださっています。3月末、秋口に植えたチューリップの球根が一斉に咲き始めました。ムスカリやノースポールも咲いています。「花ボランティア」の皆さんが寒い冬の間も除草したり、水をあげたり、手入れをしてくださっていたおかげです。芽が出て、花が咲く過程を見ているのも楽しいものです。地域の方が見てくださっている姿を見かけるのもうれしいものです。

この活動は土いじり、ガーデニングなど、ご自身が好きなことで地域貢献や社会参加することができます。「参加してみたいな」と思えば、根岸地域ケアプラザまでご連絡下さい。



元気づくりステーション 健康体操北磯子教室

「健康体操北磯子教室」は歩いていける身近な場所で、仲間と一緒に介護予防や健康づくりに取り組んでいる「元気づくりステーション」の1つです。

毎月第1・第4木曜日、北磯子住宅の集会室を活動の拠点に、北磯子住宅の住民の有志の皆さんが介護予防のために体操をしています。毎月第2火曜日には、卓球も楽しんでいます。

いろいろなプログラムは参加者が企画し、講師を選んだり依頼したりして行っています。活動運営のまとめ役や会計、区役所との調整、会場の準備など、参加者みんなで力を合わせて活動しています。

「元気づくりステーション」は横浜市と協働して行っている事業でもあります。みんなで活動する事で互いを思いやる機会にもなりますね



お問合せ：根岸地域ケアプラザ 751-4801 坂井まで

知って得する！豆知識〈番外編〉

こんにちは磯子地区グループホームです。

年度も替わり、それぞれのステージで新しいスタートが切られていると思います。

お子さんたちはこのコロナ禍で、これまで当たり前のように経験していた行事などが行えず、気持ちの切り替えも難しいのではないかと思います。方や大人もこれまで経験した事の無いような事態を味わった人も多いのではないのでしょうか。我々のグループホームのひとつでは3月に新型コロナ感染が発生し、入居者と働いている方々と大変な思いを味わいました。幸い重症化するような関係者は出ず、すべてが終わった時にはホッと胸を撫で下ろしました。

このようなストレス下での心理的な緊張と緩和を繰り返していると、メンタルに不調を来す可能性があります。適度な休息と規則正しい生活を心掛ける事で、不調の波を小さくしましょう。一般的にON・OFFの切り替えが大事だと言われますが、OFFでも緊張状態が続くような方は、1日の中で1回でも気の抜ける時間を作れると良いかもしれません。

また、ストレスは新たなストレスで解消するしかないそうです。体を動かすなどの別な刺激(ストレス)を受ける事を意識的に行うと良いでしょう。皆さんが心も体も健康に過ごせるよう、今年度もよろしくお願い致します。



横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

