

# デイサービスからのお知らせ



## 体力測定を実施しています

元気に過ごすために自分を知ろう！

ご利用者の体力の変化等を把握する為、定期的に下記の3つの項目の測定を行っています。その結果はサービス中のケアに活用するだけでなく、**ご本人様にもお伝えして、体力維持の目安にして頂く様にしています。**「数字になるし、前と比べられるから、分かりやすいね」と好評です。



### 握力測定

全身の筋力がどの程度かの目安になります



### 5メートル歩行

歩行機能を測ります



### 開眼片足立ち

バランス能力を測ります



## 新メニュー紹介+α



東京の深川名物が登場。ほんのりとした醤油の香りが、**あさりのやさしい味わい**を引き立てて、さっぱりとした上品な味わいです。

### 深川ごはん



食事をよりおいしく召し上がって頂くために調味料セットを用意しています。中でも**減塩**に気を付けて**ポン酢**もその仲間に加わりました。

## ぶどう作り

### 秋の味覚



先月、秋の味覚のぶどうを紙テープを使って**作りました。「とても美味しそうにできた」と皆さん、出来上がりに満足されていました**

## 今月のお湯

シャンパンクリスマス (予定)

## 今月のボランティアさん

レクリエーション時間 午後2時～2時45分頃

12/4(水) AM 折り紙ボランティア

12/11(水) 皆で歌おう ☆ 彼岸花の会

12/12(木) アロマハンドセラピー

オカリナ演奏

12/17(火) ピアノ演奏

12/19(木) 踊り ☆ 桜美会

レクリエーションの内容や日程は変更することがあります。

## デイサービス見学について

「デイサービスってどんなところ？」

「入浴できるって聞いたけど…」など興味のある方、介護認定を受けていない方でも是非見学にお越しください。お待ちしております。

また、レクリエーションにもご参加いただけます。左記の「今月のボランティアさん」で予定をご確認ください。

< おねがい >

見学を希望される方は、事前にご連絡ください。

見学時間は、午前10時～午後3時とさせていただきます。

担当: 吉田・宮本

## ボランティアさん大歓迎です！！

### ①芸術者ボランティアさん

歌、楽器演奏、手品、朗読、落語、踊り、体操などの特技を披露して下さる方

### ②ちょっとボランティアさん

食器洗い、お茶の配膳、整髪のお手伝いなど、お力、お時間をちょっと貸して下さる方

### ③お相手ボランティアさん

折り紙や手芸、絵画、書道などを教えて下さる方。麻雀、囲碁・将棋、トランプ、オセロなどを一緒に楽しんで下さる方

★お問い合わせ 担当: 橋詰・吉田 よこはまいきいきポイント対象施設



よこはまいきいきポイントとは…65歳以上で一定の研修を受けた方が対象施設でボランティア活動をした場合にポイントが付与される制度です。詳細はお問い合わせ下さい

## ♪ ケアマネジャーだより ♪

私たちケアマネジャーは誰もが、高齢になっても住み慣れた地域・ご自宅で、できる限り自分らしく生活を継続できるように、介護保険やその他のサービスを利用しながら介護予防、リハビリテーション、環境整備などにご本人やご家族とともに取り組んでいます。しかし、諸事情により入所施設に住まいを移される方もいらっしゃいます。

介護保険での入所施設には介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、地域密着型介護老人福祉施設、介護老人保健施設(老健)、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)などがあります。

特別養護老人ホームの申込みは平成27年4月から原則要介護3以上の方を対象とすることになりましたが、要件に該当する方は要介護1・2の方も申込みすることができます。

入所申込みは『特別養護老人ホーム入所申込受付センター』で一括して受付けています。申込書は地域ケアプラザにもあり、一度に5か所の申込みができます。

施設利用の申込みはご本人、ご家族が行いますが施設の選定や申込書の作成は担当しているケアマネジャーもお手伝いしますのでご相談下さい。

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。

