

# デイサービスからのお知らせ

## 足で指しましょう

## 足を動かして脳を活性化



5色の数字を書いた紙を使います



普段はあまり意識して動かさない所をあえて、動かす事は脳を活性化すると言われています。そこで、色々な問題に合わせて、足を動かして頂くレクリエーションを行って頂きました。問題は「右足を赤に、左足を青に」といったものから、計算の答えをそれぞれの足で示すという難問まで幅広く出題。皆さん、四苦八苦しなから、そして、楽しみながら、取り組んで下さいました。「むきになって足がつりそうになった」「足を動かす練習もしなきゃね」等と笑いも多かったです。

## 母の日工作

先月、母の日にちなんでカーネーション作りの工作を行いました。皆さんとても喜んで下さいました。



いつもありがとうございます



## 新メニュー紹介

## みんな大好き



若鳥のから揚げ

定番のおかずが登場しました。サクッと唐揚げの上に酸味のあるソースがかかっているので、さっぱりと食べられます。

## 手作いたわし

### 水回り掃除にとっても便利



利用者様にアクリル毛糸を使ったたわしを編んで頂き、掃除に使っています。汚れ落ちも抜群でさらにエコです。

## 今月のお湯

### 季節の和湯 紫陽花

(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
- 6/5 AM 折り紙 ☆ 折り紙ボランティア
  - 6/7 朗読 ☆ 外郎会
  - 6/10 みんなで歌おう ☆ 彼岸花の会
  - 6/12 アロマハンドセラピー ☆ アロマボランティア
  - 6/21 オペラ歌謡 ☆ みどりの会
  - 6/22 踊り ☆ 桜美会
  - 6/27 手品 ☆ 岩重さん
- 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・橋詰

## ボランティアさん大歓迎です！！

### ①芸達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。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

## ケアマネジャー通信 ～在宅医療～



長期療養が必要な病気になったとき、皆さんはどのように過ごしたいですか？  
病院では外来診療と入院診療が行われていますが、第3の医療として在宅医療が多くの人に受け入れられつつあります。

病気になった際に、どのような医療を受けるかは、本人の選択とご家族の協力と心構えが重要です。在宅医療では住み慣れた環境で療養生活を送ることで精神的に安定するので、症状が改善されることも期待でき、なじんだ味の食事による栄養状態の改善や入院治療の継続に比べて費用が少なく済むという利点と食事や服薬のサポート、身の回りのお世話など、ご家族のサポートが必要な部分もあります。しかし、訪問看護や訪問介護、訪問入浴などの介護保険等のサービスとの連携でご家族の負担を軽減させ、より自分らしく生活を送ることも可能になります。

在宅医療では医師や歯科医師、訪問看護師、栄養士をはじめとした医療関係者とケアマネジャーや訪問介護等の福祉関係者が連携して治療やケアを24時間体制で行います。

是非、担当のケアマネジャーや包括支援センターにご相談ください。

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。

