

# デイサービスからのお知らせ

## 入浴サービスのアンケートを実施しました

私達スタッフ一同は、利用者様の入浴が充実した時間になる様、日々、研究、工夫をしております。この度、**利用されている皆様が入浴サービスをどの様に感じているか、新しい取り組みについては如何か**等、今後のより良い入浴サービスを提供する為のアンケートを実施しました。利用者様に直接ご意見を伺いましたので、紙面をお借りしてアンケート結果(抜粋)をご報告致します。



### Q1. 浴室で流しているBGMはいかがでしょう？

1 有る方がよい	54 名
2 なくてもよい	0 名
3 どちらとも言えない	3 名



口ずさみやすい、**童謡・民謡・唱歌・歌謡曲**などが好評でした。

### Q2. 入浴剤を使用していますが、いかがでしょう？

1 有る方がよい	55 名
2 なくてもよい	0 名
3 どちらとも言えない	2 名



定番のしょうぶ湯やゆず湯の人気がありましたが、ハワイアンブルーの湯やシャンパンクリスマスの湯等の季節の湯も人気でした。

### Q3. 新しい洗顔用の石鹸の使い心地は、いかがでしょう？

1 良いと思う	36 名
2 まだ使っていない	10 名
3 どちらとも言えない	11 名



**香りが良い、洗いあがりが良い**等のご意見がありました。

### Q4. 浴室内の壁飾りについては、いかがでしょう？

- ・季節感を感じられて良い。一年の行事を思い出した。
- ・心が穏やかになります。ぬくもりを感じる。
- ・昔、富士山に登った事を思い出した。
- ・自分の塗った物が飾られるとうれしい。



月毎に飾りを付け替えています。**皆さんとても喜んで下さっています。**

アンケートの結果は肯定的なご意見を多数頂きました。これらの結果を参考にして、今後のより良い入浴サービスの提供へ繋げていきたいと考えています。皆さまご協力ありがとうございました。

## コロナウィルスが収束したら… また集まろう！楽しいことしよう！

### 体操・手芸工作、昼食会 上町おしゃべり会

場所：上町会館  
日時：不定期 月3回  
10:00~13:00  
対象：上町在住の高齢者  
他町の方は要相談

### 元気づくりステーション ひまわり会

場所：根岸地域ケアプラザ他  
日時：第1・3木曜日 13:30~  
対象：概ね65歳以上の方  
会費：月200円

### 手芸・ラジオ体操・喫茶 トキワ会(下町老人会)

場所：下町会館  
日時：体操：(木) 8:30~  
喫茶：1回/月参加費100円  
対象：下町老人会会員

### ペタンクで健康づくり 坂下ペタンク愛好会

場所：坂下公園  
日時：第2・4火曜日  
10:00~12:00  
対象：概ね65歳以上  
道具は坂下町で用意

### 体操と週替わりプログラム フリースペース原町縁側

場所：原町会館  
日時：毎週火曜日  
13:00~15:30  
対象：ご自身で来られる方  
参加は要相談

### 地域のサロン 東町コーヒーサロン

場所：東町会館  
日時：第4土曜日  
10:00~11:30  
対象：東町町内会会員

### ボランティアの皆様

いつも地域ケアプラザの事業にご理解ご協力下さり、ありがとうございます。今は新型コロナウイルス感染拡大予防の為に、ボランティア活動をお休み頂いておりますが、収束した折には是非、ケアプラザに足を運んで下さい。楽しみにお待ちしております。

### ありがとうございました！

#### ~手作りマスク~

地域住民の方から匿名で手作りのマスクをご寄付いただきました。デイサービスで使わせて頂いております。ありがとうございました。

## 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。この原稿を執筆しているゴールデンウィーク中に、緊急事態宣言の延長が決まりました。世界中の人が見えないウィルスと先の見えない不安と戦っている中、皆さんの健康と生活が守られることを願っています。グループホームのメンバーさんたちは、体力的にも感染症にかかるリスクの高い方々なので、感染症対策には気を使っています。それでも大事なことは規則正しい生活を送る事なのだろうと、メンバーさんたちから学ぶことが多いです。障害の特性としても不規則な生活が心身のバランスを崩しやすいため、なるべく健康に留意した生活を送れるように支援しています。それによってなのか毎年大きな病気もせずに(もちろん風邪などの不調はたまにあります)過ごせていると感じています。平日は集(通所施設)へ活動をするために出かけ、そこで個々の特性に合わせた役割を果たし、楽しみや運動の時間をもち、ホームに帰宅したら毎日お風呂に入ってバランスの良い食事をとり、早めに就寝されます(眠れない人や睡眠時間の短い人もいますが)。取り分け毎日笑顔になれる瞬間のある事が健康の秘訣ではないかと思っています(支援者もメンバーの笑顔で癒されます)。

最後に免疫力を高める簡単なツボの紹介です。免疫細胞は腸内に70%ほどあるそうなので、腸の動きをよくするツボ押しが効果的です。笑う事も免疫力アップに欠かせないので笑顔で行いましょう！

【合谷(ごうこく)】：手の親指と人差し指の骨の交わる部分(親指の付け根付近)を気持ちよいと思う程度に3秒ほど押し、5秒休むを3セットほど繰り返すと良いそうです。(磯子地区グループホーム、I)

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。

