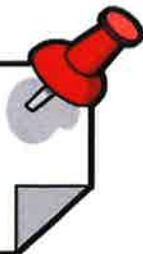




あんべらしゅ

平成30年1月号 サンフローラみやざきデイケアセンタ



施設長より新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。今年の年明けは、年末の寒さが少し安らぎ、穏やかな正月を迎えることが出来ました。皆様は、どのようにお過ごしなされましたでしょうか。旧年中は施設の省エネ工事また、浴室工事等でご利用者様には、ご迷惑おかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。

さて、サンフローラみやざきも今年で開設24年目になりました、介護保険施設としての役割も18年目になります。介護保険制度は、3年ごとに見直しがありますが、今年はまさにその改正の年となります。サンフローラの役割である、在宅で生活される皆様をしっかりと支えていける施設であることが、これまで以上に重要となって行きます。

「サンフローラみやざきは、その人の望む暮らしを実現するために、多職種協働で在宅支援を行います」昨年サンフローラ職員で作った施設訓です。職員一同その想いをしっかり持って、皆様に愛される施設となるように日々努力して行きますので、これからもご支援とご協力を宜しくお願い申し上げます。

施設長 上村久美子

クリスマス忘年会！！



大江ゆたか？

12月19、20日にクリスマス忘年会が行われました。ハンドベル演奏、クイズ、ものまねを行いました。ものまねでは、最近流行した有名人や、昔流行した歌手のものまねに笑い声や手拍子が起こっていました。利用者様は送迎時や昼食中に職員に「よかったよ～」「面白かったよ」「似ちゃったね」と仰っており、大変楽しめた様子で、来年も楽しみと仰って下さる方もいました。

職員も一生懸命練習した甲斐がありました。

和田アキ子！？



餅つき大会がありました！



12月27日、28日に餅つきを行いました。男性はとても張り切っており、女性は「男の人たちがすればいいやろー」と最初は遠慮がちでしたが、いざ自分の番が回ってくると、しっかり杵を握りながら「よいしょ！よいしょ！」と一生懸命杵をついてくださいました。



※1月のカットマンは

1月24日(水)、25日(木)に予定しております

※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

リハビリ・タイム！ Vol.13

新年あけましておめでとうございます。
理学療法士の伊尾喜です。
今回も風邪予防・対策についてお話しします。

最低気温がマイナスの日が続き寒さ対策に環境も体も調整がなかなか追いつけていないのではないのでしょうか？また、湿度も50%以下の日がありインフルエンザの流行る環境が整っています。感染情報を確認すると宮崎市内の患者数増加が日を追うごとに増えています。しっかり環境や体調を整えて感染時期を乗り越えましょう。



2つのレベルで確認！

冬を元気に乗り越えられるかな？

まずは質問に答えよう。(はい1点、いいえ0)

免疫レベルは、どれくら

合計

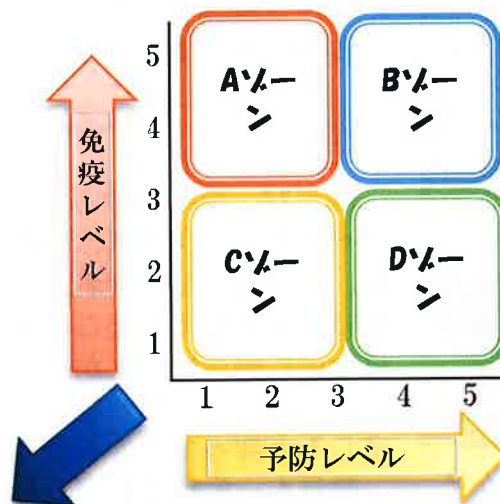
- 毎日よく寝ている(はい-いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う(はい-いいえ)
- 体を動かすことが好き(はい-いいえ)
- 生活リズムをキチンをしている(はい-いいえ)

予防レベルは、どれくら

合計

- うがい手洗いをしっかりしている(はい-いいえ)
- マスクをしている(はい-いいえ)
- 部屋の温度・湿度に気を付けている(はい-いいえ)
- 1時間に一回換気をしている(はい-いいえ)

交わるのは、どのゾーンかな？
たてのグラフ→免疫レベル
よこのグラフ→予防レベル
合計点が交わるのは、どのゾーン？



Aゾーン

・予防が足りない

毎日の生活は規則正しいです。しかし、予防が足りません。

Bゾーン

・免疫・予防ばっちり

予防はしっかりできています。さらに、免疫も高いので感染症にかかりにくいです。

Cゾーン

・どちらも足りない

免疫・予防が不足しています。冬に入るとよく風邪をひきやすくなりませんか？

Dゾーン

・免疫が足りない

予防はできています。しかし、免疫レベルが足りない様です。生活習慣を見直しを