

2022 年 5 月 31 日発行

ゆめさき新聞

第 107 号



日常の風景

5 月中のお写真を一挙公開！

5 月の行事報告

利用者様のお仕事紹介！！

ゆめさきでは利用者様に様々な家事作業をお願いしています。今号はそんな中からいくつかご紹介します。まずは洗濯物たたみです。乾燥機にかけているズボンは、しわしわになることがあります。それを丁寧に伸ばしてたたむのは時間もかかりますが、丁寧に時間をかけて仕上げて下さいます。行事に使ったハチマキなどはアイロンもかけて頂いています。次は掃除です。玄関の掃き掃除など、見えない所も隅々まで丁寧に。最後は花の水やりです。玄関先の植木や花への水やりも忘れると枯れてしまうのでとても重要な役割です。

オクラの植え付け

地植えと鉢植えでオクラの苗の植え付けをしました。



理学療法士より～高齢者に効果的な筋トレ～

高齢者に効果的な筋トレとして下半身を中心とした筋トレが効果的です。比較的取り入れやすい運動としてデイサービスセンターゆめさきでは椅子に座って膝伸ばし運動を左右 10 秒間 3 セット行っています。運動は継続して行うことが大切なので、ご自宅でも無理のない回数から初めて、徐々に増やしていきましょう。筋力の弱い人は、無理をしないで 2 日に 1 度くらいのペースで行いましょう。筋トレをするとき、一生懸命になりすぎて息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。数を数えながら行くと自然に呼吸ができ血圧が上がりにくなります。運動のあとにコップ 1 杯の牛乳や豆乳をとるなど、運動と併せて栄養をとることも効果的です。ただし、ひざや腰の痛みなどのため、歩いたり、強い運動をしたりするのが難しい人もいます。無理はせず、痛みのない範囲で行うようにしましょう。

今日の健康 2015/9/3 (木) 放送
筋肉を強くしよう「筋肉増強運動学」
参照



6月の行事予定

デイサービスセンターゆめさき

オンラインコンサート（5月11日）

オンラインで各地をつないで旅行気分を味わう事が出来る『旅介』と、音楽コンサートのコラボレーションが実現します。千葉県にあります千葉県立幕張総合高等学校のシンフォニックオーケストラ部によるスペシャルコンサートです。カラオケや歌番組とはまた違った雰囲気をお楽しみください。

父の日（5月19日）

父の日当日にご利用下さった男性のご利用者様にプレゼントをご用意しています。普段ご利用ではない曜日の方でも追加・振替でのご利用が可能ですので、ご利用希望の利用者様は是非、職員までお問合せ下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
					『ラフ農園』来所	
5	6	7	8	9	10	11
			フルーツサンド作り	『しめじ』来所	『ラフ農園』来所 音楽の日	オンライン コンサート
12	13	14	15	16	17	18
		移動スーパー 『マルシェ』来所	お花の日	ご当地グルメ 愛知県 『しめじ』来所	『ラフ農園』来所 おかし作り フードドライブ	
19	20	21	22	23	24	25
父の日	料理の日 お誕生日会				『ラフ農園』来所	選べるおかずの日 カラオケの日
26	27	28	29	30		
選べるおかず の日	理美容実施日	移動スーパー 『マルシェ』来所 理美容実施日		オンライン音楽レク 『リリムジカ』さん		

ゆめさきからのお知らせ

コロナ禍による感染対策の一環として、受け入れをお断りしておりました実習生の受け入れをこの度再開致します。6月6日（月）～17日（金）まで2週間と短い期間となりますが、利用者様と過ごす時間は新しい発見となる事と思います。実習生にとって、初めての「職業体験」となります。どうぞ皆様方からどんどん話しかけて頂けると嬉しいです。宜しくお願い致します。