

『家族のつどい』

11月22日(日)に、第7回『家族のつどい』を開催しました。

今回は、杉山看護師による「急変時の対応について」と、ご家族のお1人である渡辺様の「妻の介護に携わって part 3」でした。



「急変時の対応について」では、実際に、職員がAEDと人形を使い、実演しました。皆様、真剣に聞いて下さり、使い方をAEDが誘導するので、「これならできる」と思って下さったようです。



また、渡辺様のお話は奥様への愛情が満ち溢れ、お話しに勇気づけられたと参加者の皆様のご感想でした。

そよかぜでは、毎年2回、『家族のつどい』を行っています。是非、皆様ご参加下さい。お待ちしております。

12月号

丸子の里 そよかぜ通信

No.45

発行
認知症対応型
通所介護
デイサービスセンター
丸子の里
そよかぜ

菊花展

今年も岡部の玉露の里で開催された菊花展に出かけました。

入口の黄色い五重塔に、庭園内には富士山などの作品がいっぱい。皆さん、お散歩をしながら美しい菊の作品を眺めました。



年末、空きあいます!

看護師から ひとこと



これから年末年始にかけてはついつい食べ過ぎたり運動不足になりがちですね。
有酸素運動にはウォーキング、ジョギング、サイクリング等があり、体の脂肪が効率よく燃焼できます。特にウォーキングは器具も要らず気軽にできるためお勧めです。1日の目安は7千から8千歩。腕を適度に振り、姿勢よく歩きましょう。あくまでも目安ですが、1日60分のウォーキング×1か月で1kgの減量が期待できます

有酸素運動って? ウォーキング(歩行)の勧め



頭を鍛えて若返り

そよかぜでは、入浴時の待ち時間や昼休みに、計算プリント・漢字プリント・ぬり絵などで脳トレーニングをしています。

皆様テーブルに向い、鉛筆や色鉛筆を持ち、まずは得意なものから、真剣な表情で取り組んでいらっしゃいます。やり終えた後は、「頭を使った」というような満足げな表情をされます。



今月の笑顔
とびっきりの笑顔♡

デイサービスセンター丸子の里の介護やサービスについて皆様からのご意見・ご要望をお待ちしております。
デイサービスの活動見学にもお気軽にお越し下さい。

TEL : 257-5303
FAX : 257-5308
担当: 佐野・石川

