



うめわか通信 2月号

～ 第179号 ～

ボランティアのみなさん

いつもありがとうございます

さんさんの会の皆さん

コーラス



つくしんぼの会の皆さん

読み聞かせ



鵜沢さん

キーボード演奏



後藤さん

ハーモニカ演奏



福田さん

音楽療法



西山さん

お話し相手



楠本さん

縫い物



～ テイサービスからのお願い ～

安心してご利用していただくため、
常に最新の「**内服薬・外用薬**」・「**緊急連絡先**」
を確認しています。

詳細は別紙をご覧ください。

提出期限 2月28日(金)です。

【 内服薬・外用薬の確認 】

服薬内容に変更がない場合でも、確認のため
最新のお薬手帳・薬表をご持参ください。



【 緊急連絡先 】

毎年提出していただいていたましたが、毎年の提出は不要です。
ご変更のあった場合のみ、お知らせください。

～ 防ごう！冬の感染症 ～

感染拡大を防ぐため、予防対策に努めましょう。

- ・ 小まめに手を洗う ・ マスクを着ける
- ・ 台所での感染症予防（過熱が必要な食品は中心部までしっかり火を通す）
- ・ 抵抗力を高める（十分な睡眠・バランスの良い食生活・適度な運動・水分もしっかり）
- ・ 適切な湿度（乾燥すると感染しやすい）



普段から自分自身の体調の変化に気を付け、いつもと違う時は無理せずにご自宅で様子を見ましょう。

また、早めにかかりつけ医にご相談しましょう。

「歩行補助具(杖や歩行器)を活用して 活動的な生活を送りましょう。」

教えて！
西野さん



作業療法士 西野

杖や歩行器は様々な種類があり、体のバランスを支え、転倒を防ぎ足腰にかかる負担を減らしながら歩ける効果があります。

使う方のお体の状態に応じて適切なものを選ぶ必要があります。

また、正しい使い方ができるよう練習を重ねることで、より安全に楽に動けるようになります。

トイレに行くなど家の中で動けたり、散歩や買い物などの外出機会が増えたりなどの効果が期待できます。



測定の様子



歩行訓練を行う廊下は25mあります！

～ SNSによる情報発信を しています ～

梅若デイサービスの様子をパソコンや
携帯電話などでご覧になれます。
ぜひご覧ください。



フェイスブック



インスタグラム



祝日もやってます！！

2月11日(火)

建国記念の日



24日(月)

振替休日

※23日(日)はお休みです



うめわかof楽しい ゆく年くる年～♪

クリスマス会



書初め



忘年会

節分のもよおし

鬼は～外！福は～内！！
そのい ふうどう
剣劇俳優「園井風童」さんと
一緒に福を呼び込みましょう♪



日時：2月1日(土)
13時30分～14時30分

ご利用日でない方やご家族もぜひお越しください。