令和5年6月24(土)発行　TEL代表(03)5630-8008 FAX (03)5630-8633
墨田区社会福祉事業団シルバープラザ梅若　東京都墨田区墨田1-4-4
https://sumida-jigyodan.or.jp/silverplazaumewaka/dayservice/index
E-mail dayservice.umewaka@sumida-jigyodan.or.jp

うめわか通信 7月号 ～ 第160号 ～

～ 介護者講座を行いました ～

6月13日（火）に今年度第1回介護者講座「介護保険の初めの一歩！」を開催し、13名が参加されました。

「介護保険ってどういう風に利用するの？」「具体的にどんなサービスがあるの？」などみなさん熱心に話を聞かれていました。

講座を受けた後は、うめわかデイサービスで行っている体操を体験していただき好評でした！

うめわかギャラリー

ミニトマト植えました

デイサービス直通電話　５６３０－８１９１　（午前８時３０分～午後５時１５分）

～ 高齢者の皆さんの熱中症対策 ～

高齢者の方は、特に注意が必要です ！

１．体内の水分が不足しがち。

２．暑さを感じにくい。

３．体に熱がこもりやすい。

た・・大切にしよう睡眠

い・・意識して水分摂取

さ・・三度の食事で体力向上

く・・クールな(涼しい)時間
　　から身体作りを！

～ 運営推進会議の報告 ～

地域に開かれたサービスをすることで質の確保を図ることを目的にした会議を6月9日(金)に実施しました。

わかくさコースの報告、見学を行なっています。活動にも一緒に参加してもらい、利用者の楽しんでいる様子を見て頂きました。

わかくさ1

わかくさ2

～ 水害の避難訓練 ～

6月2日（金）に水害対策訓練を実施しました。

これからの時期、突然の雷雨や豪雨、台風などで冠水するなどの恐れがあり、どのように避難することが大切か、どこに避難することが望ましいのかなどの話をしました。

避難場所まで車で移動しました。

～ お知らせ ～

『介護保険負担割合証』 について

令和５年８月からの新しい「介護保険負担割合証」が墨田区から交付されます。

届きましたら、介護保険の負担割合を確認させていただきますので、ご持参ください。ご協力をお願いいたします。

～ うめわか座談会 ～

（ふれあいコンサート♪）

今回「新日本フィルハーモニー交響楽団」によるコンサートがあります。

素敵な音楽を一緒に楽しんだ後、お話できればと思っています。

皆さんのご参加をお待ちしています。

※詳細は別途お知らせいたします。

日時：７月１７日（月・祝）
　　　午後１時３０分～３時

場所：デイルーム

～ 嗜好調査のお願い ～

意見をお聞きし、その結果を基に、より食事を楽しんでいただけるように取り組んでいきます。

色々なご意見・ご要望をお聞かせください。

【調査期間】

7月3日(月)～8日(土)

ご協力をお願いいたします。

～ メールでの欠席連絡について ～

メールでの欠席を受付を行なうようにしました。
確認の関係上、

当日の8時15分までの連絡をお願いします。

それ以降になる場合は、電話での連絡をお願いします。

dayservice.umewaka@sumida-jigyodan.or.jp

7月17日（月）
（海の日）

祝日も営業をしております

デイサービス直通電話　５６３０－８１９１（午前８時３０分～午後５時１５分）

○●○ うめわかコース ○●○

　新しく「ジンギスカン」の曲に合わせたリズム体操が増えました。ボクシングのパンチを取り入れ、上半身を動かします。肩甲骨がよく動くことで、血流が良くなり、体操前は寒いと話されていても体操後には暑いと言われるほど身体がよく温まる体操です。

　ご家族の皆様にもぜひ体験して頂きたいです。

ジン・ジン
ジンギスカ～ン♪

△▼△ リハビリコース △▼△

　先月号で紹介した「セラバンド運動」を皆さん積極的に取り組んでいます。

　セラバンド運動は姿勢が良くなり、体力の向上、関節の動く範囲が広がる効果があります。

※ うめわかコースの運動器と個別訓練をご利用の方にも実施しています。

※ 手に持っているのが、セラバンドです。

◇◆◇ わかくさコース ◇◆◇

　デイサービス周辺には色々な草花が咲きます。6月になり、紫陽花が咲き始めたので、晴れ間をみつけ、散策に行きました。

　少しの時間ですが、外の空気を吸い、色とりどりの紫陽花を見つけ、季節を感じ、会話にも花が咲きました。皆さん良い気分転換になったようです。