



## 地域とのつながりをご紹介します

冬の寒気が身にしみる頃となりました。皆様お元気でお過ごしでしょうか？

すみだ福祉保健センター・デイサービスでは、地域に開かれた施設を目指し、感染対策を行いながら、様々な形で地域の方々とのつながりを大切にしています。今回はその一部をご紹介します。



### 小梅保育園交流会

近所の保育園から、5歳児さんがやってきて交流会を定期的に行っています。「元気がもらえる」と好評です。

### ボランティア活動

地域の方々の活躍の場として、ボランティアをお願いしています。

元気な皆さんに会うことで、自分が活力をもらえます。  
(ボランティア 平野さん)



リハビリにも色々なやり方がある事を学ぶことができました。  
(専門学校生)

デイの皆さんが元気な様子を見て、健康であることはもちろんですが、「社会とのつながり」がとても大切である事を感じることが出来ました。(大学生)

### 実習生の受け入れ

大学生や専門学校の実習を受け入れています。学生と一緒に体操をしたり、レクリエーション活動に参加したり、リハビリの見学をしています。



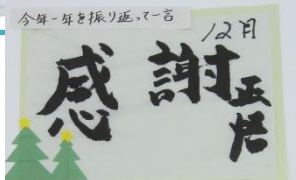
## みんなの作品展 in こうめを見学しました

11/7~11/12に開催された、「みんなの作品展 in こうめ」を見学しました。デイサービスご利用の方からも作品の出展がありました。皆さん、素敵な作品を見てとても感心されていました。

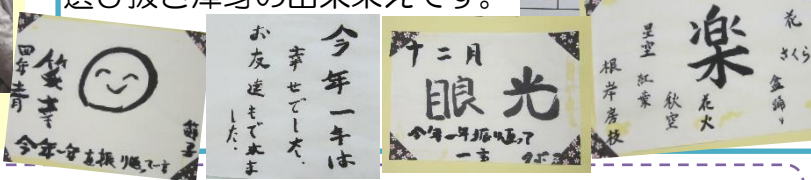


## 今月のカレンダー

今月のカレンダーは、「今年の一言」をテーマに書道で好きな字を書きました。漢字一文字であったり、絵であったり、手紙風であったり、とても自由な作品が出来ました。1週間かけて、言葉を考え、何度も書いて選び抜き渾身の出来栄です。



| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 |    |    |    |    |    |    |



# 新日本フィルハーモニー

## ふれあいコンサート



11月14日(月)に新日本フィルハーモニーふれあいコンサートを実施しました。今年はバイオリン・コントラバス・クラリネットの演奏者3名が来てくれました。

途中で、音楽に合わせてカスタネットやタンバリン、マスカラを鳴らして演奏するコーナーもあり、楽しく参加することが出来ました。素晴らしい演奏に感動して、涙を流す利用者さんもあり、改めて音楽の持つ力を感じました。

## 高次脳機能障害講演会

### ～高次脳機能障害を知ることから始めよう～



11月13日(日)墨田区役所131会議室にて、東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科 渡邊修先生をお迎えして、高次脳機能障害講演会が開かれました。高次脳機能障害の症状や対応への理解を深める基礎講演と当事者の方からのお話をうかがい、参加者からは「大変勉強になり、当事者の方の話も参考になりました」という感想を頂きました。

【編集後記】イチョウの木も色づき、ハラハラと葉が散る季節になりました。今年は例年よりも寒い冬がやってくると言われています。ここのところ、少し暖かい冬が続き、モコモコの暖かいセーターを着る機会が少なかったのが、今年は寒い日用のお気に入りの服を着ることができると思うと、ちょっぴり嬉しいです。新型コロナウイルス感染症の流行も第8波と言われ、東京の感染者数も上がってきていますが、自分なりの小さな楽しみを見つけて、来年も元気に会いましょう。(編集長 RT)

## 冬の体調管理に

### 気をつけましょう

冬は、寒くて乾燥しているのが特徴です。この寒さと乾燥という2つの要素が、冬場の体調管理をしていく上で重要なポイントです。

#### ① 水分を摂る

冬は空気が乾燥しており、汗はかかなくても肌の表面から多くの水分が奪われます。夏場と同じようにこまめに水分補給をしましょう。

#### ② 体を冷やさない

1℃体温が下がるだけで、免疫力は30%も低下すると言われています。

#### ③ 急激な温度変化を避ける

カラダが急激に冷やされると、血管が収縮するため、血圧が一気に上昇し、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす危険性があります。

#### ④ 感染予防

こまめな手洗いやアルコール消毒、マスク着用といった基本的な感染対策を引き続き実施しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルスは予防接種も有効です。

## ～年末年始の

### お休みのお知らせ～

**12月30日(金)～**

**1月3日(火)はお休みです**

## ～記名のお願い～

とりまちがいが増えていきます。上着や水筒、歯ブラシ等の持ち物に記名をお願いいたします。

## 今月のイラスト

今月のイラストは、1日デイサービスご利用中の根岸房江さんの塗った椿の塗り絵です。生き生きとした色使いが素敵ですね。