すみだ福祉保健センター

デイサービス便り

令和５年 ３月号

発行日：令和5年3月1日発行　第227号
発行元：すみだ福祉保健センターデイサービス

墨田区社会福祉事業団　https://sumida-jigyodan.or.jp

令和4年度を振り返って

桃の節句も間近となり、風にも日差しにも春らしさの感じられるころとなりました。年度末となりましたので、令和４年度のデイサービスの行事や出来事をまとめました。

小梅保育園交流会

令和４年度は時間が短いながらも、デイルームでの交流会が出来ました。写真はハロウィンの時期に仮装して来てくれた園児さんと体操をしています。

大滝所長

新しい施設長と部長が着任

施設長が大滝所長に、リハビリテーション部長が平井部長に交代しました。

平井部長

半日コースの集団リハビリ

脳トレや集団体操、ボッチャなど様々なプログラムを行いました。特にボッチャでは、利用者様２名ずつチームを組み、白熱した試合が繰り広げられました。

ソラマチ散歩

外出活動では、ソラマチへ出かけました。31 階からの景色を楽しみました。

忘年会

１２月の忘年会では、サイダーで乾杯をし、利用者やボランティアの皆さんに賞状をお渡ししました。

新日フィルふれあいコンサート

新日フィルから、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。一緒にタンバリンなどを演奏する曲もあり盛り上がりました。

今月のカレンダー

今月のカレンダーは書道です。季節の言葉をそれぞれご自身で考え、書きました。書いた言葉は、春らしい装飾をしています。この装飾は包装紙などを再利用して、SDGｓに貢献しています。

すみだ福祉保健センター デイサービス営業時間月～土８：30～17：15（年末年始休）TEL03-5608-3712
※お電話でのご連絡・お問い合わせは営業時間内にお願い致します。

新型コロナとインフルエンザが同時流行！

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は減少傾向となっていますが、今年はインフルエンザが増えてきました。2023年２月３日時点で、新型コロナが流行して以降初めてインフルエンザの流行が拡大していることが確認されています。

この二つの感染症は症状が類似していることから、同時流行すると発熱外来が混雑し、すみやかに受診できない場合があります。同時流行に備えて感染確認に必要な新型コロナ抗原検査キットや、自宅療養に必要な解熱剤、食品などを、あらかじめ買っておきましょう。

感染症の基本的な予防は手洗いです。また、新型コロナウイルスもインフルエンザも予防接種が重症化を防ぐことに有効です。

墨田区の新型コロナ抗原定性検査キット無料配布事業

墨田区では、医療機関での検査・受診の集中を緩和するため、受診前に自身で検査が出来るように、区内の薬局で配布しています。配布条件は、「墨田区民（年齢不問）の、有症状者もしくは濃厚接触者の方で、重症化リスクの無い方」となっています。

詳しくは墨田区の感染症係 03-5608-6191 に電話か、墨田区抗原キット配布で検索してご確認ください。

第2回高次脳機能障害当事者の集い

高次脳機能障害のある方同氏の交流会を開催します。なごやかな雰囲気の中、不安や悩み事を話したり聞いたり、情報交換の場として気軽にご参加ください。

- **日時**：令和５年３月２５日（土）
午後２時００分～午後３時３０分
- **場所**：すみだ福祉保健センター　保健室
- **定員**：８名　　　・**参加費**：無料
- **申し込み方法**：電話またはFAX・メールにてお申込みください。

TEL：5608-3738　FAX：5608-3730
メール：koujinousoudan.center@sumida-jigyodan.or.jp　　担当：山本

防災訓練を行いました

デイサービスでは1/18に本所消防署小梅出張所から消防士に来ていただき、緊急時対応の研修を行いました。2/15には練習用AEDを使って緊急時対応の復習をしました。緊急時対応やAEDの使い方については毎年研修を行っています。

他にも年間を通して火事を想定して下の階への避難や、浸水を想定して上の階へ避難する訓練を繰り返し行い、もしもの時に備えています。

介護サービス情報公表が公表されました

自分にあったより良い介護事業者を選択することができるよう、介護サービス情報を比較検討できる情報公表制度があります。

「福ナビ（とうきょう福祉ナビゲーション）」https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp のホームページに当センターの情報が更新されていますのでご覧ください。

今月のイラスト

今月のイラストは、１日デイサービス利用中の志村成昭さんの描いた絵手紙です。丸くて柔らかな筆使いが可愛らしいお雛様によく合っています。ニコニコした表情がとっても素敵ですね。

【編集後記】人はいくつになっても、新しいことに挑戦することで、健康で長生きできると言われています。また、スポーツジムなどで一人で黙々と運動をするよりも、デイサービスなどで、週１回以上、他の人と一緒に運動することが、介護予防には効果的です。他の人との交流は週１回未満より、１回以上の方が、重要です。フレイル予防は、皆さんが自分らしくいるためにも、健康で長生きするためにも、大切となります。体、社会参加、栄養の３つの側面から、意識してみましょう。（編集長RT）