

デイサービス便り



令和6年 10月号

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

発行日: 令和6年10月1日発行 第246号
発行元: すみだ福祉保健センターデイサービス

デイサービスで活躍するボランティアさんたち

10月を迎え、ようやく朝晩はだいぶ涼しく感じられ、運動やお散歩をするにも良い季節となってきました。

今月は当デイサービスで活動するボランティアさんを紹介します。当デイサービスでは、6名の個人ボランティアさんが活躍しています。ボランティアさんへインタビューを行い、その効果についてもお伝えします。

ボランティアは良い事だらけ

ボランティア活動は外出のきっかけを与えてくれます。そのおかげで運動不足が解消され、同時に気分転換になります。人に会う機会が増え脳の活性化にもつながり、介護予防効果が期待できます。

ボランティアさんの中には半日コースのリハビリを終了した後に、リハビリを目的にデイサービスのボランティアに来ている方もいます。

今回は二人の方に、ボランティアに参加しての感想を聞いてみました。

1日コースのコップ洗いや、水汲みなどのお手伝いをしています。ボランティアは良い運動になります。決められた時間に来るという習慣は、生活リズムが狂わないので良いです。(坂田さん)



半日コースの軽作業のお手伝いなどを行っています。成果を実感したり、人と関わる機会が少ないので、ボランティアをやることで、週に一日でも仕事につながるような作業をしたり、人と関わるのが何よりも嬉しいです。(谷川さん)



杖先ゴムの点検をしましょう!

お出かけしやすい気候になりましたね!

お使いの杖の杖先ゴムは擦り減っていませんか? ゴムの溝が減って無くなると、滑りやすくなったり、安定性が減少します。定期的に確認して取り替えましょう! センターでは杖ゴムを実費で交換しています。職員にお尋ねください。



溝が無くなったら交換しましょう

今月のカレンダー

今月のカレンダーは、落ち葉を使って作成しました。落ち葉に絵の具をつけ、スタンプのようにして使いました。色々な形の落ち葉を使って仕上げられています。秋らしいカレンダーが出来上がりました。



令和6年10月
杖先ゴムに鳥のとまりけり紙の暮れ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					11	12
白	玉	少	秋		18	19
日		し	の		25	26
			日			

令和6年 10月

インフルエンザなどの感染症にご注意！

これからピークを迎えるインフルエンザは予防接種が有効です。新型コロナウイルスも繰り返し流行しており、ダブル感染のリスクもあります。重症化の予防にもなりますので、予防接種を受けましょう。

65歳以上の方、60歳から64歳で持病のある方は墨田区からインフルエンザの予防接種予診票が届きます。自己負担2500円で接種ができます。75歳以上の方は自己負担額が免除になります。

接種票使用期間：R6.10.1～R7.1.31

詳しくは、送付された予防接種予診票をご確認ください。



芸術の秋に…優雅な演奏会♪

9月9日に、新日本フィルハーモニーふれあいコンサートを開催しました。今年は木管五重奏でした。それぞれの楽器の特徴や、音色も聞かせて貰いました。

合奏を楽しむコーナーもあり、笑顔あふれる演奏会となりました。



一緒に演奏
ができて楽
しかった♪

当デイサービスから講師を派遣しました

9月4日(水)に、すみだリバーサイドホールで行われたセカンドステージセミナーにて、理学療法士が運動の講師を務めました。

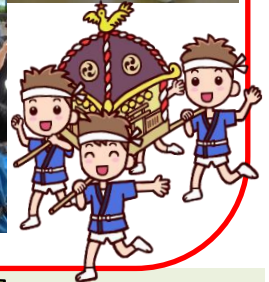
参加された区民の皆様も元気よく体を動かされていました。



こうめ保育園の神輿が やってきました！

牛嶋神社のお祭りに合わせて、こうめ保育園の5歳児クラスの皆さんが、お神輿を担いで来てくれました。お神輿は園児さんたちの手作りです！何とも可愛らしいお神輿ですね。

元気の掛け声が響き、ご利用者の皆様からの合いの手、囃し声に加わって、賑やかなひと時になりました。



～ お知らせ ～

10月26日(土) センターまつり

すみだ福祉保健センター1階にてセンターまつりが行われます。

みんなの作品展 作品募集中！

センターまつりと同時開催で、「みんなの作品展 in こうめ」が開催されます。

10/1(火)～10/10(木)まで作品を募集します。出品したい方は職員までお声がけ下さい。

今月のイラスト

今月のイラストは1日コースデイサービスの有志の皆さんが作った、アクリルたわしです。デイサービスご利用中に協力して作りました。10/26のセンターまつりでデイサービスの掲示物を見て下さった方に、先着順でプレゼントします。

【編集後記】2023年の平均寿命は、女性87.14歳、男性81.09歳で3年ぶりに延びたそうです。女性は39年連続、世界1位だそうです。

最近よく人生のしまい方を考えます。まずはあふれた物を片付けたいと思いながら、本を読んだり、先人たちに話を聞いたりして考えますが、必ずしも思う通りに生き切れるわけではないと感じています。

結論としては、いつ死んでもいいように生きること、と思うようになりました。そのためには、早く断捨離しないと、、、と振出しにもどったりしますが、毎日をご機嫌で過ごしていきたい。(編集長 RT)